# Los secretos de las plantas

## 50 plantas medicinales en su huerta

**FUNDACIÓN SECRETOS PARA CONTAR**

**Presidenta Consejo:** Lina Mejía Correa.
**Asesora pedagógica:** Tita Maya.
**Directora administrativa:** Isabel Cristina Castellanos Arteaga.
**Directora instalación:** Natalia Olano Velásquez.
**Directora de educación:** Vanessa Escobar Rodríguez.

**Talleristas**: Alber Arias Villalobos, Alejandro Gómez Jaramillo, Andrés David Alvarez Castrillón, Carolina Tabares Zapata, Daniel Alvarez Betancur, Daniel Usuga Monsalve, Daniela Taborda Ochoa, Diego Franco González, Iván Darío Carazo García, Jhon Jairo Valderrama, Juan David Londoño Vargas, Juan Luis Vega González, Juan Sebastián Castro Pérez, Mary Belle Salazar Mejía, Mauricio Henao Toro, Melisa Lozano Medrano, Miguel Angel Ramírez Benítez.

**Consejo de Administración:** David Escobar A., Ignacio Calle C., Juan Guillermo Jaramillo C., Beatriz Restrepo G., Lina Mejía C., Jorge Mario Ángel A., Paula Restrepo D., Manuel Santiago Mejía C., María Cristina Restrepo L. **Invitados permanentes:** Tita Maya, Gilberto Restrepo V.

Gracias a los aportes de:
Alcaldía de Medellín - Secretaría de Cultura Ciudadana – Secretaría de Educación, Antioqueña de Negocios Ltda., Arquitectos e Ingenieros S.A. – AIA, Augura, Bimbo de Colombia S.A., Boulevard Mayorca, C.I. Cultivos Miramonte S.A., C.I. Hermeco S.A., Cámara de Comercio de Medellín para Antioquia, Central Hidroeléctrica de Chivor (AES CHIVOR), Cervecería Unión S.A., Coca-Cola Servicios de Colombia, Colombiana de Comercio S.A., Comfama, Comfenalco Antioquia, Compañía de Empaques S.A., Compartamos con Colombia, Coninsa Ramón H. S.A., Contegral Medellín S.A., Coordinadora Mercantil S.A., Corantioquia, Corbanacol, Cornare, Corpoayapel, Corporación Banco de Bogotá para el fomento de la educación, Corporación Cultural Cantoalegre, DeLima Marsh, Developing Minds Foundation, Inc., Distrihogar S.A., Dominante Ltda., Edatel S.A. E.S.P, Electrolux de Colombia S.A., Emilio Restrepo Ángel, Emisora Cultural Universidad de Antioquia, Empresas Públicas de Medellín, Exxon Mobil de Colombia, Fábrica de Calcetines Crystal S.A., Fabricato – Tejicóndor S.A., Federación Nacional de Cafeteros – Comité Departamental de Antioquia, Fernando Vélez Escobar, Ferrasa – Fundación Pizarra, Fundación Amigos de Camilo C. y Jonás, Fundación Argos, Fundación Aurelio Llano, Fundación Bancolombia, Fundación Colinversiones, Fundación Éxito, Fundación Fraternidad Medellín, Fundación Grupo Nacional de Chocolates, Fundación Oleoductos de Colombia, Fundación Pinar del Río, Fundación Probán, Fundación Saldarriaga Concha, Fundación Sofía Pérez de Soto, Fundación Suramericana, Fundaunibán, Give to Colombia – Mc Millan Foundation, Give to Colombia – CITI Foundation, Gobernación de Antioquia – Secretaría de Educación para la Cultura de Antioquia, IDEA, Imusa S.A., Indupalma S.A, Industrias Haceb S.A., Interconexión Eléctrica S.A. – ISA, Isagen, LG Electronics, Londoño Gómez S.A., María Luz Ospina Villa, Meriléctrica S.A., Mineros S.A., Panasonic, Philip Morris Colombia S.A., Procter & Gamble Industrial Colombia, Productos Familia – Sancela, Protección S.A., RCN Radio, Samsung Electronics, Sofasa S.A., Solla S.A., Sony Colombia, Tablemac S.A., Tahamí Cultiflores S.A. C.I., Todelar – Transmisora Surandes, Transmetano S.A. E.S.P., Universidad de Antioquia – Facultad de Ciencias Exactas y Naturales – Herbario (HUA), Warner Lambert y a otras entidades, fundaciones y personas que han ayudado de manera silenciosa.

LIBRO LOS SECRETOS DE LAS PLANTAS
**Comité médico asesor:** Jorge Vega B. – MD, Carlos Alberto Vásquez L. MD.
**Comité botánico asesor:** Alvaro Idárraga P., Fernando Alzate G., Álvaro Cogollo P., Maria Judith Carmona H., Paula Andrea Morales M.
**Edición**: Lina Mejía Correa – Maria Isabel Abad L. – Vanessa Escobar R. - Fundación Secretos para contar.
**Textos:** Juan Luis Vega G.
**Investigación de campo:** Juan Luis Vega G., Juan David Londoño V.
**Corrección de estilo:** Alberto Quiroga J.
**Corrección Ortotipográfica:** Uver Valencia Vera.
**Diseño gráfico y diagramación:** Carolina Bernal Camargo.
**Ilustraciones técnicas:** Gloria María Mora G., Consuelo García R., Banco de Ilustraciones Herbario Universidad de Antioquia (HUA) quien cedió 19 ilustraciones para publicarse en este libro.
**Ilustraciones del recetario:** Johana Bojanini.
**Colaboradores:** Sebastián Hernández M., Carlos Osorio, Francisco Javier Ossa, Luz Elena Galeano, Oscar Atehortúa, Jorge Montoya.
**Fotografías:** Juan David Londoño V., Alejandro Gómez J., Juan Lázaro Toro, Fernando Alzate, Gloria Elena Restrepo D., Juan Luis Vega G., Manuel Alejandro Bonnells, Elisa Echavarría, Iván Darío Loaiza, BIA (Banco de Imágenes Ambientales), Instituto Humboldt.
**Agradecimientos:** Al equipo del Herbario Universidad de Antioquia (HUA), al Centro Educativo Rural La Isaza, a los agricultores, a los maestros del campo y al equipo de talleristas de Secretos para contar.

**Cuarta edición:** 40.000 libros, agosto de 2015

Secretos para contar ISBN 978 – 958 – 33 – 8473 – 8
Libro Plantas medicinales ISBN 978-958-57007-6-5
Impreso en Colombia por Panamericana Formas e Impresos S.A.

® Todos los derechos reservados
Secretos para contar
fundasecretos@une.net.co
Tel. 57 (4) 266 41 63
Medellín - Colombia
**www.secretosparacontar.org**

**Material educativo de distribución gratuita, no tiene valor comercial.**

*Para quienes aman y gozan la naturaleza.*

*Lo que más recuerdo del abuelo son las caminadas por la arboleda. Viendo su felicidad ante un árbol recién plantado, me di cuenta de lo poquito que se necesita para ser feliz.*

# CONTENIDO


Guía práctica para utilizar este libro . . . . . 8
El reino vegetal, el más generoso . . . . . 11

**50 plantas medicinales** . . . . . 13

Achiote . . . . . 14
Ají . . . . . 16
Ajo . . . . . 18
Albahaca . . . . . 20
Algarrobo . . . . . 22
Anamú . . . . . 24
Anís . . . . . 26
Apio . . . . . 28
Boldo . . . . . 30
Cadillo . . . . . 32
Café . . . . . 34
Caléndula . . . . . 36
Canela . . . . . 40
Cidrón . . . . . 42
Col . . . . . 44
Cola de caballo . . . . . 46
Culantro de sabana . . . . . 48
Curíbano . . . . . 50
Diente de león . . . . . 52
Eneldo . . . . . 54
Gualanday . . . . . 56
Hiedra . . . . . 58
Hinojo . . . . . 60
Jengibre . . . . . 62
Limón . . . . . 65
Limoncillo . . . . . 68
Llantén . . . . . 70
Manzanilla . . . . . 72
Manzanilla criolla . . . . . 76
Maracuyá o Pasiflora . . . . . 78
Marrubio blanco . . . . . 80
Matarratón . . . . . 82
Mejorana . . . . . 84
Milenrama . . . . . 86
Naranja . . . . . 90
Orégano . . . . . 92
Ortiga . . . . . 94
Papaya . . . . . 98

Penca sábila . . . . . 100
Pensamiento . . . . . 104
Piña . . . . . 106
Prontoalivio . . . . . 108
Rábano . . . . . 110
Romero . . . . . 112
Sauco . . . . . 115
Tomate . . . . . 118
Toronjil . . . . . 120
Totumo . . . . . 122
Yerbabuena o menta . . . . . 124
Yerbamora . . . . . 126

Huertos medicinales para cada clima . . . . . 128
Clima cálido . . . . . 129
Clima templado . . . . . 130
Clima frío . . . . . 131
Cuadros resumen de las 50 plantas descritas . . . . . 132

**Botiquín, preparaciones y recetario** . . . . . 138
Botiquín natural en el hogar . . . . . 140
Preparaciones y aplicaciones . . . . . 142
Infusión . . . . . 142
Decocción . . . . . 143
Jarabe . . . . . 143
Aceite externo . . . . . 144
Jugo . . . . . 144
Emplasto . . . . . 144
Crema . . . . . 145
Compresa . . . . . 145

**Índice de dolencias** . . . . . **146**
Alergias en la piel y respiratorias . . . . . 148
Amigdalitis, dolor de garganta . . . . . 148
Artritis . . . . . 149
Cicatrices y heridas . . . . . 149
Circulación . . . . . 151
Colesterol y triglicéridos . . . . . 151
Cólicos menstruales, hemorragias menstruales, menopausia . . . 152
Colon . . . . . 153
Culebrilla o herpes zóster . . . . . 153
Diarrea . . . . . 154
Dolor de estómago, cólicos, problemas digestivos . . . . . 154
Dolores de cabeza . . . . . 157
Enfermedades del hígado . . . . . 158

Enfermedades del riñón, vías urinarias, próstata, eliminar líquidos del cuerpo (diurético) ..... 158
Espasmos, dolores musculares, dolores en las articulaciones ..... 159
Estimulantes ..... 160
Estimulantes de las defensas ..... 161
Estimulantes del apetito (inapetencia) ..... 161
Estreñimiento ..... 162
Expectorantes, flema ..... 162
Fiebre ..... 163
Gases estomacales e intestinales ..... 163
Gastritis y agriera ..... 165
Golpes, contusiones, inflamaciones, chichones ..... 166
Gripas, infecciones respiratorias, asma, bronquitis, tos ..... 167
Limpieza digestiva y obesidad ..... 169
Parásitos intestinales ..... 170
Piel: infecciones, inflamaciones, hongos, bacterias, fuegos, acné ..... 170
Problemas en la boca: dolores de muela, encías, hongos, fuegos ..... 172
Producción de leche materna ..... 173
Quemaduras ..... 173
Relajantes, calmantes e inductores del sueño ..... 174
Repelentes de insectos, picaduras, mordeduras, piojos ..... 175
Várices ..... 176
Verrugas y callos ..... 176
Vómito y náuseas ..... 177

**Encontrará un índice más detallado en la página 146**

## Los cultivos ..... 180

Tierra limpia ..... 183
Consejos para elegir el lugar de la huerta ..... 184
Consejos para preparar el terreno ..... 185
Los abonos naturales ..... 186
Consejos para la siembra ..... 190
Consejos para la recolección ..... 194
Consejos para el secado ..... 195
Consejos para el almacenamiento ..... 195

Índice de nombres comunes ..... 196
Las personas detrás de este libro ..... 198

# Guía práctica
## para utilizar este libro

**Este es un libro de consulta y tiene tres propósitos fundamentales:**

1. **Dar a conocer las propiedades curativas de 50 plantas medicinales, y la forma más práctica de usarlas y de aprovechar sus beneficios.**
2. **Dar a conocer las preparaciones básicas que se pueden hacer con estas plantas y mostrar cómo se deben almacenar para tenerlas siempre a mano cuando se necesiten.**
3. **Fomentar el cultivo de plantas medicinales en las huertas de las familias colombianas.**

Las **50 plantas medicinales** que contiene este libro vienen organizadas en orden alfabético para que sea fácil encontrarlas y consultarlas. Han sido seleccionadas del *Vademécum colombiano de plantas medicinale*s aprobado por el Ministerio de Protección Social, y entre ellas hay plantas cultivables en climas calientes, templados y fríos, para que los lectores, en cualquier clima que vivan, puedan cultivar una huerta medicinal útil y a su alcance, y disfrutar de las bondades medicinales de las plantas y sus beneficios para tratar dolencias frecuentes y cotidianas.

Cada planta tiene una ficha, que contiene sus principales usos medicinales internos y externos; las recetas y preparaciones para las dolencias que ayudan a aliviar; información sobre usos alimenticios y complementarios, y un recuadro donde se especifica cómo debe ser su cultivo y recolección. En cada planta, además, se especifican el clima y los nombres comunes, que, sumados a las fotos y a las ilustraciones, ayudan a su mejor identificación.

El libro incluye un listado de preparaciones básicas como jarabes, cremas, emplastos, decocciones e infusiones, entre otras, y un botiquín básico hecho a partir de plantas medicinales que se pueden almacenar o conservar para tener siempre a la mano. También un cuadro resumen donde se sintetizan todos los atributos y características de las plantas.

El lector, además, puede consultar un recetario que contiene una lista de dolencias comunes, organizadas en orden alfabético, con recetas, basadas en las plantas medicinales que se incluyen en este libro.

Este libro contiene un breve capítulo sobre el cultivo de las plantas medicinales, en el cual se dan algunas indicaciones sobre cómo organizar un terreno para una huerta, cómo hacer los abonos, qué plantas deben sembrarse, cuándo deben cosecharse, secarse y almacenarse, qué se debe hacer para que las plantas incrementen su poder medicinal, y varios cuadros que muestran la distribución en los diferentes climas y alturas en las que crecen las plantas aquí reseñadas.

Finalmente, hallará un índice con todos los nombres comunes de las plantas. Este índice, el índice de dolencias y el índice inicial le ayudarán a navegar por el libro y realizar su consulta, bien por el nombre de una planta, o bien por el de una dolencia.

Esperamos que este libro sea de gran utilidad para el tratamiento de dolencias comunes. Sin embargo, en ningún momento pretende reemplazar las indicaciones de los médicos ni los tratamientos especializados.

# El reino vegetal, el más generoso

La vida, tal como la conocemos en el planeta Tierra, depende de las plantas. Sin las plantas no existirían los animales ni los seres humanos. Las plantas producen oxígeno, convierten la materia inorgánica y los minerales en materia viva, regulan y protegen el agua, convierten la luz del sol en energía concentrada y en alimento, son una fuente inagotable de sustancias medicinales para los animales y los hombres.

Desde tiempos muy antiguos, la humanidad ha encontrado alimento y alivio para sus enfermedades y dolencias en las plantas. En la vida cotidiana y en los escenarios rituales, el hombre ha conocido el poder curativo de las plantas y las bondades del reino verde que le ayudan a superar la enfermedad.

En China se conservan hoy en día tratados de plantas medicinales que tienen más de 5.000 años de antigüedad. Los egipcios utilizaban las plantas para la salud, la belleza y para embalsamar a sus muertos hace más de 3.000 años. Los asirios cultivaban plantas útiles y medicinales a orillas de los ríos Tigris y Éufrates. India ha sido considerada como "El Dorado de los medicamentos activos", y otras culturas antiguas como los hebreos, los árabes, los fenicios, los griegos, los incas, los mayas y todas las culturas ancestrales desarrollaron conocimientos importantes acerca del poder sanador de las plantas.

Somos afortunados por vivir en un territorio que tiene una gran diversidad vegetal y que cuenta con comunidades que conocen y reconocen el valor de las plantas. Los pueblos indígenas, las comunidades afrodescendientes, los campesinos, las abuelas con las recetas que provienen de la tradición familiar y popular, y la comunidad científica (médicos, antropólogos y botánicos) han desarrollado valiosos conocimientos sobre las plantas que son de gran utilidad para todos.

Este libro busca que la gente vuelva a apreciar las huertas, que dedique parte de su tiempo a cultivar las plantas, a cuidarlas con amor y respeto, que tome conciencia del valor que proporcionan como alimento y como medicina, tarea fundamental en un país cuya riqueza es verde.

# 50 plantas medicinales

*Quien conoce la naturaleza no debería estar nunca enfermo.*

Refrán popular ruso.

# Achiote

*Bixa orellana* L. | **Familia:** Bixaceae

*El achiote es útil para aliviar los dolores de garganta y las inflamaciones del estómago; ayuda a cicatrizar quemaduras.*

**Nombres comunes:** *achiote, bija, achote, canyí (nombre emberá) y achiotillo.*

**Clima:** cálido y templado. Crece entre los 0 y los 1.500 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** semillas.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- Se utiliza para tratar la amigdalitis y el dolor de garganta.
- Sirve como antidiarreico y para aliviar las inflamaciones del estómago.

### Externos:

- Se usa para cicatrizar quemaduras y para repeler zancudos y mosquitos.

## RECETAS MEDICINALES

| Dolencias | Recetas |
|---|---|
| • **Para la amigdalitis y dolor de garganta**<br>Haga gárgaras con este líquido 3 veces al día mientras tenga los síntomas.<br>• **Para la diarrea**<br>Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas. | **Decocción:** ponga 2 tazas de agua a calentar en una olla con 1 cucharada de semillas de achiote. Deje hervir por 15 minutos, apague la estufa y deje reposar durante 10 minutos.<br>***Esta receta sirve para ambas dolencias.*** |
| • **Para cicatrices, inflamaciones y quemaduras**<br>Aplique hasta que sane la piel. | **Emplasto:** ponga a calentar 2 tazas de agua o de aceite en una olla y añada 1 cucharada de semillas de achiote. Deje hervir por 15 minutos, apague la estufa y deje reposar durante 10 minutos. Aplique el líquido sobre las cicatrices, infecciones o quemaduras. |

## Usos alimenticios:

- Sirve para dar color y sabor a las comidas, especialmente en sopas, aceites y carnes.
- Cuando se consume de manera frecuente, el achiote tiene propiedades antioxidantes que ayudan a prevenir el envejecimiento.

## Otros usos:

- Sirve para hacer tatuajes y pintar la cara y el cuerpo.
- Se utiliza para teñir telas de algodón u otras fibras de la selva con las que se fabrican canastos. Para hacerlo, deje secar 1 kilo de semillas y pulverícelas. Ponga a hervir en 2 litros de agua durante 30 minutos y deje reposar toda la noche. Sumerja las fibras en este líquido y cocine por 30 minutos. Deje secar en un lugar sombreado y fresco.

### PRECAUCIONES

Debe ser consumido con moderación por personas que toman medicamentos para la diabetes.

## Cultivo:

Arbusto de vida larga. Crece hasta 4 metros de altura, se siembra por medio de esquejes, acodos o utilizando semillas que prosperan en suelos donde abunda la materia orgánica. Las plántulas deben estar a la sombra hasta que alcancen 30 centímetros, momento en el cual se pueden pasar a un lugar soleado.

## Recolección:

Las semillas se secan al sol, luego se muelen y se envasan en frascos de vidrio para conservarlas por largo tiempo.

*La palabra achiote viene del náhuatl, la lengua original de los aztecas. Muchos pueblos indígenas de América utilizan esta planta para decorar el cuerpo, para suavizar la piel y para repeler a los insectos.*

# Ají

*Capsicum annuum* L. | **Familia:** Solanaceae

*Sirve para tratar enfermedades respiratorias, dolores reumáticos y espasmos musculares.*

Las variedades dulces y picantes del ají tienen las mismas propiedades.

**Nombres comunes:** *ají, kutupí, tukupí, ají chirel, pimiento, ají chicheperro.*

**Clima:** cálido, templado y frío. Crece entre los 0 y los 2.400 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** frutos.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- El consumo frecuente de ají es de gran utilidad para tratar enfermedades respiratorias asociadas a la humedad, el frío o la contaminación ambiental.

### Externos:

- Sirve como antiinflamatorio en dolores reumáticos (en huesos y articulaciones), y alivia los espasmos y dolores musculares.

## RECETAS MEDICINALES

### Dolencias

- **Para espasmos y dolores musculares**
  Aplique mientras tenga los síntomas.

- **Para los dolores en las articulaciones**
  ***Las recetas 1 y 2 sirven para ambas dolencias.***
  Aplique mientras tenga los síntomas.

### Recetas

**Receta 1. Emplasto:** ponga 1 taza de aceite vegetal y 5 frutos de ají a calentar en una olla. Deje en ebullición por 5 minutos, apague y deje reposar 10 minutos. Frote la zona del dolor directamente con esta preparación caliente antes de dormir, durante 9 días. Descanse 9 días y repita el tratamiento hasta que mejore.

**Receta 2. Emplasto:** ponga a calentar 2 litros de agua y 3 ajíes en una olla. Deje en ebullición por 5 minutos, apague y deje reposar 10 minutos. Durante 9 días, antes de dormir, frote con esta preparación caliente la zona lumbar (la parte baja de la espalda). Descanse 9 días y repita el tratamiento hasta que mejore.

## Usos alimenticios:

- Realza los sabores de los alimentos básicos.
- Ayuda a despertar el sentido del gusto durante las comidas.

## Otros usos:

- Utilice preparados de ají para controlar plagas en la huerta como pulgones, gusanos y larvas.

### PRECAUCIONES

Puede producir irritación en la piel cuando se manipula. Después de tocar el ají se debe tener cuidado de no llevar las manos a los ojos porque pueden irritarse.

## Cultivo:

Arbusto de vida larga. Crece hasta 1 metro de altura. Se siembra a partir de las semillas, necesita mucha luz y no soporta las heladas. Se recomienda sembrar el ají en suelos sueltos y arenosos (no arcillosos), ricos en materia orgánica y que tengan buen drenaje. Sembrado en las huertas, atrae insectos benéficos y ahuyenta especies nocivas.

## Recolección:

Los frutos se cosechan manualmente cuando están maduros. Se debe tener cuidado al cosecharlos pues algunas variedades pueden irritar la piel.

Los frutos de ají se pueden secar al sol sin perder sus propiedades, lo que facilita su almacenamiento.

*Colombia es el segundo país del mundo con más especies de ají. La mayoría se encuentra en las tierras bajas de la Amazonía. Cristóbal Colón encontró el ají en su primer viaje a América. Lo llamó pimienta roja por el color de sus frutos.*

# Ajo

*Allium sativum* L. | **Familia:** Amaryllidaceae

*El ajo crudo es una de las plantas más útiles para la salud humana.*

**Nombres comunes:** *ajo, ajo macho.*

**Clima:** templado y frío. Crece entre los 1.700 y los 3.000 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** bulbo.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- Mejora la respiración.
- Regula el colesterol.
- Su uso frecuente favorece la producción de los glóbulos rojos, retrasa el envejecimiento de las células, contrarresta los efectos del tabaco sobre los vasos sanguíneos y sobre el corazón, y ayuda a reducir el estrés y la depresión.
- Mantiene y controla la flora intestinal, evitando que proliferen las bacterias patógenas. Se recomienda su uso cuando hay gases estomacales, diarrea o pesadez.
- Limpia los parásitos del aparato digestivo.

## RECETAS MEDICINALES

| Dolencias | Recetas |
|---|---|
| • **Para la gripa y los problemas respiratorios como asma y bronquitis**<br>Tome en ayunas todos los días. | **Jugo de naranja con ajo:** exprima el jugo de 2 naranjas, machaque 1 diente de ajo y mezcle. |
| • **Para los parásitos intestinales**<br>Tome en ayunas. | **Ajo crudo con limón:** pique 1 diente de ajo crudo y añada unas gotas de limón. |
| • **Para disminuir el colesterol en la sangre**<br>Consuma diariamente.<br>• **Para el dolor de estómago y problemas digestivos**<br>Consuma mientras tenga los síntomas. | **Ajo crudo:** pique un ajo crudo y consuma.<br>***Esta receta sirve para ambas dolencias.*** |

## Usos alimenticios:

- Los bulbos y sus dientes, así como los brotes tiernos de las hojas, se emplean en la cocina como saborizante natural.
- Contiene proteínas, minerales (especialmente azufre), vitaminas, carbohidratos y fibra.
- El ajo es muy beneficioso si se consume crudo y picado, porque al cocinarlo pierde todas sus propiedades.

### PRECAUCIONES

No se debe consumir mucho ajo antes de una cirugía ni cuando se padece gastritis.
No usar durante la lactancia.

## Cultivo:

El ajo es una hierba de vida corta. Puede crecer hasta 40 centímetros de altura. Necesita mucha luz, y un suelo bien drenado y rico en materia orgánica. Los bulbos externos se siembran y después de un tiempo cada uno de ellos se multiplica hasta que emerge un gran vástago, de donde sale la flor.

El ajo, sembrado en la era, estimula el crecimiento de otras plantas y repele los insectos nocivos.

## Recolección:

Cuando las hojas se secan y se ponen amarillas, se desentierran los bulbos de ajo con la planta completa, se amarran en manojos y se dejan secar a la sombra.

*Muchas culturas que han asociado esta planta con ritos mágico-religiosos cuelgan collares de ajo tanto en las casas como en el ganado para alejar a los espíritus malignos.*

# Albahaca

*Ocimum basilicum* L. | **Familia:** Lamiaceae

*La albahaca sirve como digestivo y relajante.*

**Nombres comunes:** *albahaca, albahaca blanca.*

**Clima:** cálido, templado y frío. Crece entre los 0 y los 2.300 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** hojas.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- Ayuda a disminuir la sensación de pesadez estomacal y el dolor de estómago.
- Es un potente relajante que actúa sobre el sistema nervioso.
- Es digestivo y alivia los cólicos estomacales.

## RECETAS MEDICINALES

### Dolencias

- **Para el dolor de estómago y los problemas digestivos**
  Tome después de las comidas.
- **Para calmar los nervios**
  Tome una taza entre 1 y 3 veces al día cuando se sienta estresado.

### Recetas

**Infusión:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa y agregue 3 hojas de albahaca. Deje reposar durante 10 minutos.

***Esta receta sirve para ambas dolencias.***

## Usos alimenticios:

- Las hojas son muy aromáticas y se usan para hacer salsas, como condimento y como ingrediente de pastas, ensaladas, aceites y vinagres. Se utiliza fresca o seca.

**PRECAUCIONES**

Usar con moderación en niños, mujeres gestantes y lactantes. No se debe usar por más de nueve días seguidos.

*Algunas comunidades indígenas consideran que esta planta de tan buen aroma tiene la fuerza para repeler los insectos y las malas energías cuando se siembra en la entrada de la casa.*

## Cultivo:

Hierba de vida corta. Crece hasta 1 metro de altura. Es una planta anual y cada año hay que cultivarla de nuevo. Crece bien en una matera ubicada al lado de una ventana o en un balcón donde reciba la luz del sol. Se debe regar con frecuencia. Se cultiva a partir de semillas o retoños (piecitos) que se hayan conservado bien húmedos.

Se puede utilizar penca sábila como enraizador.

En la huerta atrae a los insectos benéficos y controla a los que son perjudiciales. Beneficia el crecimiento de otras plantas como el ají y el tomate, pero no es conveniente sembrarla cerca de la ruda (ver *asociación* en el capítulo de los cultivos).

## Recolección:

El mejor momento para recolectar las hojas de albahaca es justo antes de que florezcan, cuando su fragancia se concentra en las hojas. Las ramas se ponen a secar en manojos en lugares frescos y secos. Cortar los tallos floridos estimula a la planta a producir más hojas.

# Algarrobo

*Hymenaea courbaril* L. | **Familia:** Fabaceae

*El algarrobo es excelente para disminuir el colesterol en la sangre y tratar las infecciones urinarias.*

**Nombres comunes:** *algarrobo, pecueca, algarrobillo, algarroba, guapinal, jatobá (emberá).*

**Clima:** cálido y templado. Crece entre los 0 y los 1.500 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** corteza del tronco y pulpa de la fruta.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- Ayuda a disminuir el colesterol en la sangre.
- Se utiliza en el tratamiento de la diarrea y para combatir infecciones urinarias.

## RECETAS MEDICINALES

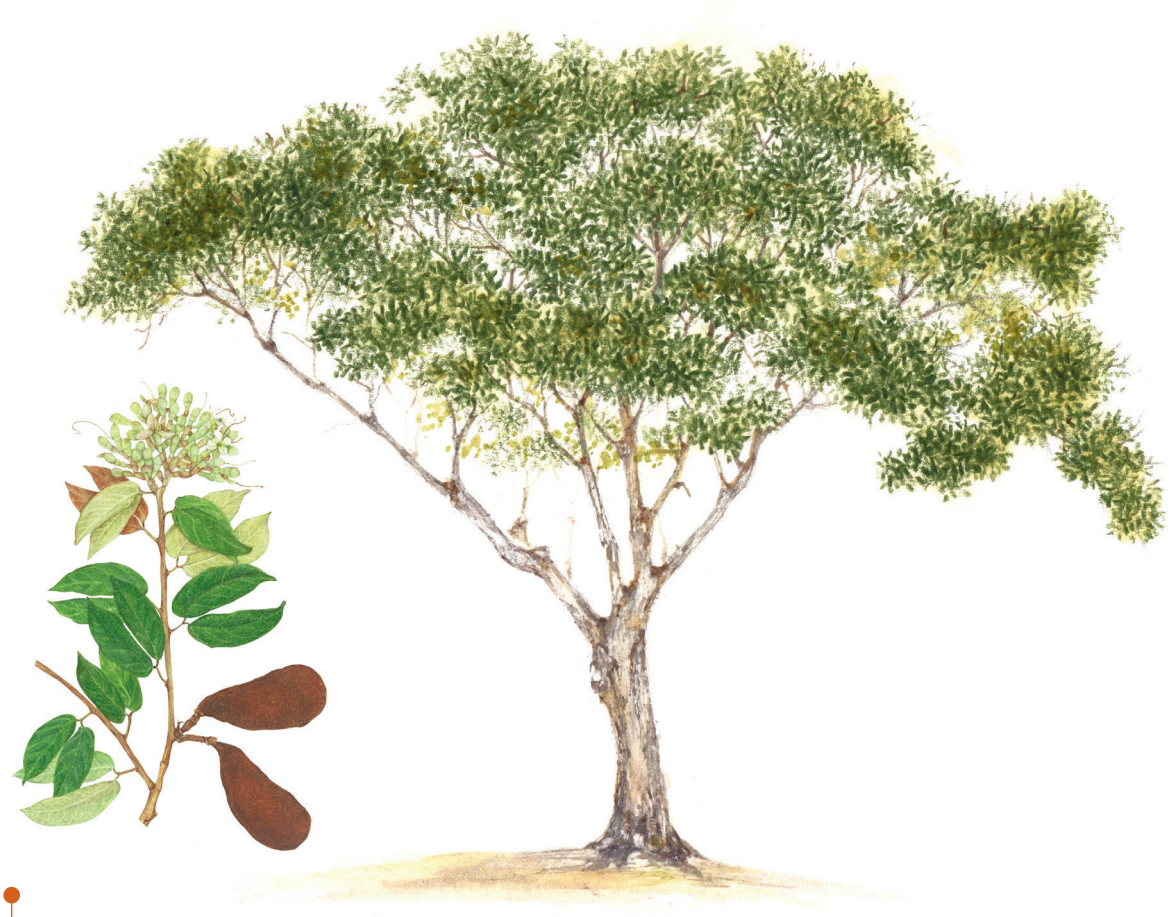
| Dolencias | Recetas |
|---|---|
| • **Para disminuir el colesterol en la sangre**<br>Consuma regularmente. | Consuma regularmente pulpa de algarrobo crudo. |
| • **Para la diarrea**<br>Tome una cucharada 3 veces al día mientras tenga los síntomas.<br>• **Para las enfermedades del riñón y las vías urinarias**<br>Tome una cucharada 3 veces al día durante un mes. Descanse 9 días y repita el tratamiento. | **Decocción:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla y añada 1 cucharada de corteza de algarrobo picada. Deje hervir el agua por 15 minutos, apague la estufa y deje reposar durante 10 minutos.<br>***Esta receta sirve para ambas dolencias.*** |

## Usos alimenticios:

- Su fruto tiene una pulpa comestible que se utiliza para preparar bebidas y dulces, y para hacer una harina que es muy apetecida por su gran poder nutritivo.

## Otros usos:

- En Colombia se llama copal a la resina que se extrae del tronco y de las raíces del algarrobo. Esta se usa como incienso por su agradable olor y como insumo en la fabricación de artesanías y de barnices.



**PRECAUCIONES**

Las personas diabéticas deben consumirlo bajo supervisión médica.

*El algarrobo contiene una resina que al fosilizarse produce la única gema preciosa de origen vegetal. Esta planta está en peligro de extinción.*

## Cultivo:

Árbol de vida larga. Crece hasta 40 metros de altura. Se cultiva a partir de las semillas. Es una planta fuerte y poco exigente que tolera suelos compactos y fuertes vientos, y necesita sombra cuando está pequeña. La germinación es lenta, y dura de 20 a 35 días. El algarrobo se utiliza para dar sombra a los cultivos de café y sus frutos alimentan a mamíferos y aves silvestres.

## Recolección:

Se corta con un cuchillo un trozo de la corteza gris clara y lisa de un árbol adulto. Los frutos se recolectan directamente del suelo, y de ellos se extraen las semillas y la pulpa. Las semillas se ponen en bolsas de papel o cajas de cartón para que no se humedezcan.

# Anamú

*Petiveria alliacea* L. | **Familia:** Phytolaccaceae

*El anamú es benéfico para el aparato respiratorio y alivia los problemas bucales.*

**Nombres comunes:** *anamú, namú.*

**Clima:** cálido y templado. Crece entre los 0 y los 1.600 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** hojas.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- Ayuda a aliviar los problemas respiratorios.

### Externos:

- Se utiliza para curar las inflamaciones y las infecciones de la boca.

## RECETAS MEDICINALES

### Dolencias

- **Para la expulsión de secreciones bronquiales o flema (expectorante)**
  Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

- **Para las inflamaciones e infecciones en la boca**
  Haga enjuagues en la boca 2 veces al día mientras tenga los síntomas.

### Recetas

**Decocción:** ponga a calentar 1 taza de agua con 1 hoja de anamú en una olla, deje hervir por 15 minutos y luego apague la estufa. Deje reposar durante 10 minutos.

***Esta receta sirve para ambas dolencias.***

## Otros usos:

- Esta planta es utilizada en muchos lugares de Suramérica para ahuyentar a los murciélagos y a los roedores, por sus altas concentraciones de azufre.

### PRECAUCIONES

La raíz es ligeramente tóxica, por lo que debe usarse con moderación y no ser consumida por mujeres gestantes. Quienes toman medicamentos para la diabetes deben consumirlo con moderación.

## Cultivo:

Hierba de vida larga. Crece hasta 1 metro de altura, principalmente en potreros y bordes de carreteras donde recibe mucha luz. Se puede reproducir por medio de semillas o esquejes, y es de fácil y rápido crecimiento. Por ser una planta que dura mucho tiempo se debe plantar en los bordes y las esquinas de la huerta. Sembrada allí, sirve también para expulsar insectos y combatir algunas plagas.

Cuando las vacas la consumen, el sabor de su leche se altera. Por eso no es bueno sembrarla en potreros donde pastoree el ganado lechero.

## Recolección:

Las hojas se cosechan antes de la floración.

*Muchas culturas de Suramérica utilizan el anamú para protegerse de influencias negativas.*

# Anís

*Pimpinella anisum* L. | **Familia:** Apiaceae

*El anís ayuda a regular los gases intestinales y es un buen calmante de los nervios.*

Se diferencia del hinojo y el eneldo porque sus flores son blancas.

**Nombres comunes:** *anís, anís verde, anís común.*

**Clima:** cálido y templado. Crece entre los 0 y los 1.200 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** hojas y semillas.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- Sirve para regular los gases.
- Regula el movimiento intestinal rápido.
- Ayuda a calmar los nervios.

### Externos:

- Sirve para eliminar los piojos.

## RECETAS MEDICINALES

### Dolencias

- **Para eliminar los piojos**
  Use el agua obtenida para lavar el pelo y eliminar los piojos.
- **Para tratar los gases estomacales e intestinales**
  Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.
- **Para calmar los nervios**
  Tome una taza al día mientras esté tenso.

### Recetas

**Decocción:** ponga 1 litro de agua y 1 cucharada de semillas de anís a calentar en una olla, deje hervir por 15 minutos, apague la estufa y deje reposar durante 10 minutos.

***Esta receta sirve para las tres dolencias.***

## Usos alimenticios:

- Las hojas frescas y picadas dan sabor a sopas, sudados, salsas y ensaladas.
- Las semillas se utilizan en la preparación de aves, pescados y panes.

### PRECAUCIONES

Las personas que sufran de gastritis, úlceras gastrointestinales, intestino irritable, colitis y párkinson deben abstenerse de usarla. Igualmente las personas que consuman anticonceptivos, ya sean orales, inyectables o subdérmicos, o que estén en terapia de reemplazo hormonal.

## Cultivo:

Hierba de vida larga. Crece hasta 80 centímetros de altura. Las semillas se siembran directamente en el suelo, separadas entre sí por 20 centímetros, y no se deben trasplantar. Se propaga de manera natural en suelos arenosos y soleados.

## Recolección:

Cuando la mitad de los frutos están maduros, lo cual se reconoce porque cambian de color verde a marrón, se cortan las ramas que los sostienen. Luego se sacuden las ramas para desprender los frutos, se ponen a madurar los que están verdes y se secan los demás a la sombra y al aire libre. Se pueden secar en horno o con secador. Se deben conservar en lugares secos y herméticamente sellados porque la semilla absorbe cualquier humedad y atrae a los insectos.

*El anís es una de las plantas medicinales más antiguas. Hasta hace poco se empacaba en pequeños saquitos que se usaban para perfumar las camas.*

# Apio

*Apium graveolens* L. | **Familia:** Apiaceae

*El apio ayuda a aliviar la gastritis y es bueno para hacer dietas de limpieza del organismo.*

**Nombres comunes:** *apio, apio criollo, apio grande.*

**Clima:** templado y frío. Crece entre los 1.000 y los 2.500 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** tallo y hojas.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- Sirve para hacer dietas de limpieza del organismo.
- Ayuda a regular el ciclo digestivo.
- Ayuda al tratamiento de la gastritis.
- Sirve como antiinflamatorio del estómago y del colon.
- Su consumo regular previene algunas enfermedades del sistema nervioso.
- Ayuda a disminuir el colesterol en la sangre.
- Sirve como depurador de toxinas y ayuda a los pacientes que sufren de dolores reumáticos.

### Externos:

- Sirve para tratar hongos y como repelente de insectos.
- Los emplastos de esta planta se ponen sobre las articulaciones y sirven para aliviar los dolores reumáticos.

## RECETAS MEDICINALES

### Dolencias

- **Para disminuir el colesterol en la sangre**
  Una vez a la semana, tome una taza 3 veces al día.
- **Para el dolor de estómago, la gastritis y la agriera**
  Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.
- **Para las dolencias del colon**
  Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

### Recetas

**Infusión:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa y agregue a la olla 1 cucharada de tallos de apio picados. Deje reposar durante 10 minutos.

***Esta receta sirve para las tres dolencias.***

| Dolencias | Recetas |
|---|---|
| • **Para las inflamaciones, infecciones y hongos en la piel**<br>Aplique hasta que la piel se mejore. | **Compresa:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue a la olla 1 cucharada de tallos de apio picados y deje reposar durante 10 minutos. Moje una tela fina en esta infusión para hacer una compresa, póngala sobre la zona afectada y amarre. |
| • **Para hacer limpiezas digestivas y regular la digestión**<br>Tome en ayunas durante 9 días.<br>• **Para la artritis**<br>Tome en ayunas indefinidamente. | **Jugo:** haga un jugo mezclando apio crudo, piña y otros vegetales verdes (espinacas, perejil o brócoli).<br>***Esta receta sirve para ambas dolencias.*** |

## Usos alimenticios:

- Se usa como ingrediente, principalmente en sopas y ensaladas.

### PRECAUCIONES

No se debe tomar durante la gestación. Algunas personas pueden ser alérgicas al apio.

## Cultivo:

Hierba de vida corta. Crece hasta los 80 centímetros. Las semillas se siembran en zanjas profundas que luego se van llenando de tierra o aporcando para que ayuden a formar las estructuras blancas del tallo, que son las que consumimos. La planta necesita humedad constante para desarrollarse plenamente. En la era, el apio debe sembrarse cerca del repollo o del tomate porque estas plantas lo protegen de hongos y bacterias.

## Recolección:

Cuando los tallos alcancen el tamaño deseado, se cortan con un cuchillo bien afilado. Se lavan y se consumen frescos.

*El apio tiene elementos similares a las feromonas masculinas y por esto puede activar el deseo sexual. Los poderes afrodisíacos de esta planta eran bien conocidos por los romanos.*

# Boldo*

*Peumus boldus* Molina | **Familia:** Monimiaceae

*El boldo es eficaz para tratar problemas digestivos.*

**Nombres comunes:** *boldo.*

**Clima:** crece en regiones montañosas y secas de los Andes del sur.

**Partes utilizadas:** hojas.

*El boldo es originario de Chile. No se produce en Colombia, pero sus hojas se consiguen en la mayoría de plazas y tiendas del país.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- Ayuda a aliviar la pesadez y el ardor en la boca del estómago.
- Es útil en caso de intoxicaciones estomacales.
- Sirve para aliviar el estreñimiento.

## RECETAS MEDICINALES

### Dolencias

- **Para el estreñimiento**
  Tome en ayunas y en la noche durante 9 días. Descanse 9 días y repita el tratamiento hasta que mejore.
- **Para el ardor en la boca del estómago (gastritis)**
  Tome en ayunas y en la noche mientras tenga los síntomas.
- **Para las intoxicaciones estomacales**
  Tome en ayunas y en la noche mientras tenga los síntomas.

### Recetas

**Infusión:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 3 hojas de boldo y deje reposar durante 10 minutos.

***Esta receta sirve para las tres dolencias.***

## Otros usos:

- La corteza del boldo se utiliza como curtiente. Su madera, como leña y carbón.

**PRECAUCIONES**

La infusión no debe estar muy concentrada: se recomienda usar máximo 3 hojas por taza de agua. No usar durante la gestación o la lactancia.

*Al boldo también se le conoce como limón romadizo en Chile, de donde es originario, porque sus hojas desprenden un suave olor a limón.*

# Cadillo

*Bidens pilosa* L. | **Familia:** Asteraceae

*El cadillo ayuda a disminuir la gastritis, regula los problemas circulatorios y es bueno para aliviar algunas alergias.*

**Nombres comunes:** *cadillo, masequía o masiquía, pegadera, pegapega, pacunga, amorseco.*

**Clima:** templado frío. Crece entre los 1.000 y 2.300 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** flores y hojas.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- Ayuda a disminuir los problemas gástricos.
- Disminuye el colesterol en la sangre.
- Contribuye a aliviar algunas alergias.

### Externos:

- Se aplica sobre la piel para combatir la culebrilla o herpes zóster.

## RECETAS MEDICINALES

| Dolencias | Recetas |
|---|---|
| • **Para la culebrilla o herpes zóster**<br>Aplique este líquido mientras tenga los síntomas. | **Emplasto:** ponga 1 taza de agua y 1 cucharada de hojas y flores de cadillo picadas a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa y deje reposar durante 10 minutos. Aplique en la zona afectada. |
| • **Para la gastritis y las agrieras**<br>Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas. | **Infusión:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharada de flores y hojas de cadillo picadas y deje reposar durante 10 minutos. |

## Otros usos:

- Es usada para desasolear y alimentar a caballos y mulas.
- Sirve para aliviar la gripa de las gallinas, añadiendo al agua que toman una infusión de hojas y flores de cadillo.

**PRECAUCIONES**

No debe tomarse durante la gestación y la lactancia. Las personas que toman medicamentos para la diabetes y la presión arterial, o que sufran enfermedades renales, deben usarlo con moderación.

## Cultivo:

Hierba de vida corta. Crece hasta 1 metro de altura. Se da en abundancia en zonas tropicales de todo el mundo y es muy común en áreas abiertas como potreros, rastrojos y huertos. Es considerada una planta invasora.

No debe recolectarse cerca de lugares de tránsito vehicular pues la planta absorbe y conserva los metales pesados.

La decocción de la planta, hecha con bastantes flores, se usa para controlar hongos y bacterias en los cultivos de papa y frijol. También se utiliza en preparaciones para combatir la gotera de la papa y del tomate de aliño. Es perjudicial sembrarla cerca de cultivos de café.

*El cadillo tiene una de las estrategias más hábiles de la naturaleza para reproducirse: sus frutos tienen ganchitos espinosos que se adhieren a los humanos y a los animales. Al viajar con ellos, propagan sus semillas.*

# Café

*Coffea arabica* L. | **Familia:** Rubiaceae

*El café es un gran vitalizante y sirve para aliviar la tos.*

**Nombres comunes:** *café.*

**Clima:** templado. Crece entre los 500 y los 2.000 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** semillas.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- Actúa como estimulante del sistema nervioso y mejora la circulación de la sangre.
- Ayuda a calmar la tos.
- Ayuda a controlar la diarrea.
- Ayuda a detener el sangrado de las heridas.

## RECETAS MEDICINALES

| Dolencias | Recetas |
|---|---|
| • Para subir la energía (estimulante) | **Infusión:** ponga 2 tazas de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa y agregue 4 cucharadas de café molido, revuelva, tape la olla y deje reposar durante 5 minutos. Sirva y tome bien caliente. |
| • Para detener el sangrado de las heridas | **Emplasto:** Aplique una cucharada de ripio de café en heridas abiertas con sangrado para detener el flujo de la sangre. No se debe exponer al sol y es importante lavar bien cuando se detenga el sangrado. |

## Usos alimenticios:

- Se toma como bebida. Sirve para preparar postres, tortas, confites y salsas.

### PRECAUCIONES

No deben consumir café los niños menores de 12 años, ni las personas que sufran de úlceras, arritmia, epilepsia, insomnio o que tengan problemas reumáticos, de tiroides o nerviosos. Las mujeres gestantes o lactando deben consumirlo moderadamente.

Las personas con enfermedades del corazón o gastritis deben consumirlo con moderación. Su uso excesivo puede producir irritabilidad, insomnio o alergias.

## Cultivo:

Arbusto de vida larga. Crece hasta 4 metros de altura. Las semillas se ponen a germinar en un medio poroso e inerte como la arena, cuidando que haya bastante humedad, y se mantienen a una temperatura entre los 25 y 30º C. Se debe regar de manera frecuente. El café, dependiendo de la especie, debe recibir sombra de matas de plátano y de árboles como los algarrobos, guamos y naranjos, que además pueden contribuir a enriquecer de nutrientes el suelo.

## Recolección:

Se recolectan los frutos maduros de la planta, se despulpan y se ponen a secar.

*Se dice que un pastor en Etiopía, al ver lo alegres que se ponían las cabras de su rebaño cuando comían los frutos de esta planta, decidió hacerse un brebaje con ellos, y de esta forma inventó el café.*

# Caléndula

*Calendula officinalis* L. | **Familia:** Asteraceae

*La caléndula ayuda a aliviar afecciones de la piel y afecciones internas como la gastritis y las agrieras.*

**Nombres comunes:** *caléndula, botón de oro, rosa amarilla común, maravilla.*

**Clima:** cálido, templado y frío. Crece entre los 0 y 2.300 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** flores.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- Ayuda en el tratamiento de la gastritis y de las agrieras.
- Estimula la sudoración.
- Limpia la sangre.
- Expulsa parásitos intestinales.

### Externos:

- Se utiliza para aliviar y tratar quemaduras, afecciones de la piel, úlceras, verrugas, pie de atleta (hongos en los pies), picaduras de insectos y mordeduras de reptiles.
- Es un antiséptico muy eficaz para lavar heridas.
- Es un excelente cicatrizante.

## RECETAS MEDICINALES

| Dolencias | Recetas |
|---|---|
| • **Para depurar la sangre**<br>Tome una taza 2 veces al día durante un mes.<br>• **Para expulsar parásitos intestinales**<br>Tome una taza 2 veces al día durante 9 días.<br>• **Para la gastritis y las agrieras**<br>Tome una taza 2 veces al día durante 9 días. | **Infusión:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 2 flores de caléndula y deje reposar durante 10 minutos.<br>***Esta receta sirve para las tres dolencias.*** |
| • **Para los problemas de la piel**<br>Estas recetas sirven para quemaduras, heridas, cicatrices, verrugas, pie de atleta (hongos en los pies), rayaduras en los pies, picaduras de insectos y mordeduras de reptiles.<br>Aplique sobre la zona afectada hasta que la piel mejore.<br>***Las recetas 1 y 2 sirven para las mismas dolencias.*** | **Receta 1. Emplasto:** aplique pétalos de flores de caléndula sobre la piel afectada hasta que mejore.<br>**Receta 2. Crema:**<br>• Ponga 2 tazas y media de pétalos de caléndula frescos o media taza de pétalos secos, y 1 litro de aceite de girasol en una olla. Caliente a fuego bajo durante una hora.<br>• Apague la estufa y deje reposar durante una semana.<br>• Después de una semana, cuele el aceite y añádale media taza de cera de abejas. Ponga a calentar esta mezcla al baño María hasta que la cera se disuelva.<br>• Filtre en una tela de algodón y guarde el líquido obtenido en frascos de vidrio para que se solidifique.<br>**Es muy importante no dejar hervir el aceite para que no se pierdan las propiedades de la planta.**<br>**Puede usar también aceite de almendras, oliva, aguacate o ajonjolí.** |

Si tienes cicatrices
y las quieres borrar,
¿cuál es la flor amarilla
que deberías usar?

## Usos alimenticios:

- Los pétalos sirven como ingrediente para hacer ensaladas, quesos, sopas y sudados.
- Los pétalos sirven como colorante y como ingrediente en la fabricación de galletas, caramelos y licores.

**PRECAUCIONES**

Las personas con enfermedades del corazón deben tomarla con moderación. Su uso excesivo puede producir irritabilidad e insomnio.

## Otros usos

- Los pétalos se usan en cosméticos para hacer champú, pomadas y cremas.
- Las flores sirven para hacer un aceite que luego se usa para elaborar jabones o cremas para la cara. Para hacerlo, ponga flores de caléndula en un frasco y cúbralas completamente con aceite. Deje reposar durante 6 semanas en un lugar donde reciba el sol 4 horas al día y revuelva al menos 4 veces a la semana. Cuele y almacene en un lugar oscuro.

## Cultivo:

Hierba de vida corta. Crece hasta 60 centímetros de altura. Se propaga sembrando semillas directamente en suelos drenados y con materia orgánica, cuidando que no les dé el sol directamente mientras germinan. Al cabo de una semana se ponen en un lugar soleado y se riegan cuando la tierra esté seca.

Al ser una planta de vida corta, es importante mantenerla en rotación por toda la huerta, pues beneficia a otras plantas como tomates, alcachofas, frijoles y arvejas.

## Recolección:

La recolección se hace a mano. Los pétalos se secan a la sombra para conservar su color y sus propiedades. Se debe almacenar en recipientes bien cerrados.

## GRANDES OBSERVADORES DE LA NATURALEZA

Alexander Von Humboldt.
(1769-1859).

*"(...) Estos bosques tienen un carácter grandioso, solemne y severo, por la fastuosidad y cantidad de vegetación, por la dimensión del gigantesco Bombax, Anacardium excelsum (caracolí) Ficus indica. Este carácter es, en general, propio de las regiones cercanas al Ecuador (...). Esta es la casa de los animales de la clase de los monos y de las aves que viven eternamente sobre los árboles y no conocen el suelo en que éstos están arraigados (...). Pero precisamente esta visión de plenitud, este gigantismo de las formas, esta falta de lugares claros, esta medrosa oscuridad impenetrable, que causan aquellos techos de follaje, trae al espíritu serias y escalofriantes emociones".*

Alexander Von Humboldt
Viajero alemán que recorrió y describió en su diario las tierras del Nuevo Mundo.
Fragmento tomado de *La ruta de Humboldt.* Villegas Editores. Colombia, 1994.

*El nombre de la caléndula proviene de la palabra latina calendae (calendario), que designa el primer día de cada mes. Con este nombre se hace referencia a la floración de la planta, que ocurre casi todos los meses del año.*

# Canela*

*Cinnamomum verum* J. Presl. | **Familia:** Lauraceae

*La canela ayuda a tratar cólicos menstruales, mejora la digestión y alivia las náuseas.*

**Nombres comunes:** *canela, canelo, canela de Ceilán.*

**Partes utilizadas:** corteza tierna del tronco.

*La canela no se produce en Colombia, pero su corteza se consigue en la mayoría de las plazas y tiendas del país.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- Ayuda a expulsar gases intestinales.
- Mejora la digestión.
- Alivia los cólicos estomacales, las náuseas o las ganas de vomitar.
- La cocción de la corteza sirve para calmar cólicos menstruales y para prevenir complicaciones antes y después del parto.
- Su consumo ocasional ayuda a prevenir el cáncer de colon.

## RECETAS MEDICINALES

### Dolencias

- **Para los gases intestinales**
  Tome una taza 2 veces al día mientras tenga los síntomas.
- **Para la digestión y espasmos estomacales**
  Tome una taza 2 veces al día mientras tenga los síntomas.
- **Para quitar las náuseas o ganas de vomitar**
  Tome una taza 2 veces al día mientras tenga los síntomas.
- **Para los cólicos menstruales y complicaciones después del parto**
  Tome una taza 2 veces al día mientras tenga los síntomas.

### Recetas

**Infusión:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cuarto de cucharadita de canela molida o entera, 1 rodaja de limón y deje reposar durante 10 minutos.

***Esta receta sirve para las cuatro dolencias.***

## Usos alimenticios:

- La canela molida es un buen ingrediente que se usa en repostería y para preparar bebidas calientes como el chocolate y el té. En astillas o molida, se usa como especia y sirve para aromatizar salsas.

*La canela aparece en la Biblia y en los textos sánscritos. En la China, 2.500 años a.C., era más preciada que el oro.*

**PRECAUCIONES**

No la deben consumir mujeres durante los primeros meses de gestación, cuando estén lactando, ni los niños menores de dos años. En dosis altas, la canela puede causar náuseas, vómito y problemas en los riñones.

# Cidrón

*Aloysia citrodora* Paláu. | **Familia:** Verbenaceae

*El cidrón es un potente relajante y sirve para aliviar los cólicos intestinales.*

**Nombres comunes:** *cidrón, cedrón.*

**Clima:** cálido, templado y frío. Crece entre los 0 y los 2.300 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** hojas.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- Sirve para aliviar los cólicos y disminuir los gases intestinales.
- Sirve para calmar los nervios.

## RECETAS MEDICINALES

| Dolencias | Recetas |
|---|---|
| • **Para cólicos y gases intestinales**<br>Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas. | **Infusión:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 3 hojas de cidrón y deje reposar durante 10 minutos. |
| • **Como relajante y calmante de los nervios**<br>Tome una taza 3 veces al día cuando se sienta tenso. | **Infusión:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 2 hojas de cidrón y una cucharada de hojas de toronjil. Deje reposar durante 10 minutos. |

## Usos alimenticios:

- Se usa para condimentar pescados, aves, mermeladas, jaleas y pudines.
- La infusión de las hojas se toma caliente, como bebida aromática. O fría, como bebida refrescante.

## Otros usos:

- Con sus hojas se preparan repelentes para controlar las plagas en los cultivos.

**PRECAUCIONES**

Las mujeres deben usarlo con moderación durante la gestación.

## Cultivo:

Arbusto de vida larga. Crece hasta los 2 metros y medio de altura. Se puede cultivar en materas o directamente en un suelo bien abonado, con buen drenaje y profundo. La forma más común de reproducción es por medio de esquejes y estacas: se corta una rama joven, procurando que contenga una parte del tronco, se deshoja, se le unta penca sábila y se siembra en el vivero o en algún lugar protegido.

El cidrón se puede sembrar con otras plantas pequeñas como curibano, toronjil y perejil para aprovechar mejor el espacio en la era. Sus flores son muy atractivas para las abejas y para otros insectos benéficos para el cultivo.

Por su belleza, se utiliza en jardines como planta ornamental.

## Recolección:

Las hojas se deben cosechar antes de la floración para asegurar que estén cargadas de todos sus compuestos. Luego se secan en un lugar oscuro y seco.

*El cidrón, originario de Suramérica, sirve para aromatizar los ambientes porque desprende un olor fresco similar al del limón.*

# Col

*Brassica oleracea* L. | **Familia:** Brassicaceae

*La col mejora la digestión y alivia las úlceras digestivas. Sus hojas ayudan a sanar las quemaduras.*

El repollo y la col de Bruselas tienen las mismas propiedades medicinales de la col.

**Nombres comunes:** *col, col rizada.*

**Clima:** cálido, templado y frío. Crece entre los 0 y los 2.500 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** hojas.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- Se usa como digestivo.
- Sirve para tratar la gastritis y las úlceras digestivas.

### Externos:

- Sirve para sanar las quemaduras.

## RECETAS MEDICINALES

| Dolencias | Recetas |
|---|---|
| • **Para la gastritis y las úlceras digestivas**<br>Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas. | **Decocción:** ponga 1 litro de agua y 1 hoja de col a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa y deje reposar durante 10 minutos. |
| • **Para mejorar la digestión**<br>Tome un vaso al día. | **Jugo:** licue 1 hoja de col en medio litro de agua y añada unas gotas de limón. |
| • **Para sanar las quemaduras** | **Compresa:** ponga las hojas de col directamente sobre la piel. |

## Usos alimenticios:

- Sirve para preparar diversos platos, como ensaladas, sopas, cocidos y encurtidos.
- Para alimentar animales como conejos, cuyes, cerdos y aves de corral.

### PRECAUCIONES

Las personas que sufren hipotiroidismo o que toman medicamentos que alteren la coagulación de la sangre no deben consumirla.

## Cultivo:

Hierba de vida corta que florece dos veces al año. Crece hasta 2 metros de altura. Se cultiva fácilmente a partir de semillas y crece mientras tenga la luz directa del sol. Se recomienda sembrar en suelos muy abonados y húmedos.

La col absorbe muchos nutrientes del suelo, por lo que debe rotarse de manera frecuente en el cultivo. Hay que tener mucho cuidado con las plagas, en especial con la oruga y la hernia de la col.

## Recolección:

Al momento de recolectar, se deben cortar los repollos dejando un pequeño tronco de 5 a 8 centímetros para que rebroten de nuevo.

*El cultivo de la col tiene más de 4.000 años de antigüedad. Los chinos aprendieron a conservar las coles en salmuera, y así pudieron alimentar a los miles de trabajadores que intervinieron en la construcción de la Gran Muralla China.*

# Cola de caballo

*Equisetum bogotense* Kunth. | **Familia:** Equisetaceae

*La cola de caballo sirve para curar los problemas asociados al riñón.*

**Nombres comunes:** *cola de caballo, canutillo, tembladera, hierba de chivo, hierba del platero, cola de burro.*

**Clima:** templado y frío. Crece entre los 1.400 y los 3.000 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** tallos.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- Ayuda a prevenir la insuficiencia renal.
- Contribuye a aliviar los trastornos crónicos del riñón.
- Estimula la actividad renal y favorece la eliminación de orina.

## RECETAS MEDICINALES

### Dolencias

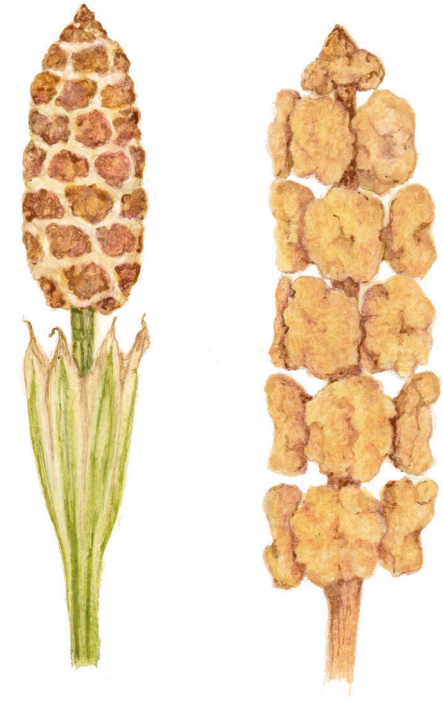
- **Para problemas en los riñones (renales)**
  Esta receta favorece la eliminación de orina y alivia los trastornos crónicos del riñón, como la insuficiencia renal.
  Tome una taza 3 veces al día durante un mes. Descanse 9 días y repita el tratamiento.

### Recetas

**Decocción:** ponga 1 litro de agua con 1 cucharada de tallos de cola de caballo picados a calentar en una olla. Deje hervir por 5 minutos, apague la estufa y deje reposar durante 10 minutos.

## Otros usos:

- Se aplica en el pelo para darle brillo, suavidad y resistencia.
- Sirve para limpiar objetos de plata y ollas de metal, gracias a su alto contenido de sílice. Debido a este uso la conocen como "hierba del platero" en varios países de América.
- Ayuda a prevenir los ataques de algunos hongos e insectos y se aplica directamente rociando el cultivo con una decocción bien concentrada.



*Es una de las plantas silvestres más primitivas que se conocen. Hace cientos de millones de años, cuando los dinosaurios reinaban en el planeta, la cola de caballo crecía hasta alcanzar un tamaño enorme y formaba extensos bosques.*

**PRECAUCIONES**

No se debe consumir en dosis muy altas o por un tiempo largo porque puede producir diarrea y temblores en los pies.

## Cultivo:

Planta de tallos huecos y de vida larga. Crece hasta 60 centímetros de altura, especialmente en lugares húmedos y cerca de fuentes de agua, donde se reproduce de manera natural.

## Recolección:

Se cortan los tallos verdes y largos que presentan ramificación. Se dejan los demás para facilitar la reproducción. Los tallos se ponen a secar colgados y a la sombra, y luego se guardan en envases de vidrio bien tapados.

# Culantro de sabana

*Eryngium foetidum* L. | **Familia:** Apiaceae

*El culantro de sabana es muy bueno para aliviar los trastornos digestivos, estimula el apetito, mejora las afecciones respiratorias y las inflamaciones en las articulaciones.*

**Nombres comunes:** *culantro de sabana, cilantro de sabana, culantro, cilantrón, cilantro cimarrón, cilantro sabanero.*

**Clima:** cálido y templado. Crece entre los 0 y los 1.700 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** hojas.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- Sirve como antiinflamatorio del sistema digestivo.
- Sirve para aliviar problemas respiratorios.
- Sirve para aliviar inflamaciones y dolores reumáticos.
- Sirve para estimular el apetito.

## RECETAS MEDICINALES

| Dolencias | Recetas |
|---|---|
| • **Para inflamaciones y dolores en las articulaciones (reumáticos)**<br>Aplique este líquido caliente en la zona afectada mientras tenga los síntomas. | **Emplasto:** ponga 1 taza de agua y 3 hojas de culantro a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa y deje reposar durante 10 minutos. |
| • **Para desinflamar el sistema digestivo y estimular el apetito**<br>Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.<br>• **Para los problemas respiratorios como la gripa**<br>Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas. | **Infusión:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 3 hojas de culantro y deje reposar durante 10 minutos.<br>***Esta receta sirve para ambas dolencias.*** |

## Usos alimenticios:

- Es uno de los condimentos más usados en la cocina colombiana y en la de muchos países por su rico aroma y sabor.

**PRECAUCIONES**

Las mujeres gestantes, las que estén lactando y los niños menores de tres años deben consumirla con moderación.

## Cultivo:

Hierba de vida larga. Crece hasta los 60 centímetros de altura. Se reproduce por semillas, que tardan de 7 a 15 días en germinar. La planta necesita suelos con abundante materia orgánica, buen riego y mucha luz solar. Ayuda a expulsar los pulgones del cultivo.

## Recolección:

Las hojas se recolectan antes de la floración.

*Esta planta de origen americano crece de forma silvestre. En Suramérica se le ha dado un uso similar al del cilantro.*

# Curíbano

*Justicia pectoralis* Jacq. | **Familia:** Acanthaceae

*El curíbano es calmante, ayuda a aliviar el colon inflamado, a mejorar los problemas respiratorios y a calmar los cólicos menstruales.*

**Nombres comunes:** *curíbano, sanguinaria, amansaguapo, yacayú.*

**Clima:** templado. Crece entre los 1.000 y los 1.900 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** hojas y tallos.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- Sirve para desinflamar el colon, sobre todo cuando hay diarrea con moco.
- Sirve como sedante y calmante de los nervios.
- Ayuda a aliviar problemas respiratorios.
- Sirve para aliviar las molestias asociadas a la menstruación y la menopausia.

### Externos:

- Sirve para repeler los insectos.

## RECETAS MEDICINALES

### Dolencias

- **Para la diarrea y para desinflamar el colon**
  Tome una taza 2 veces al día mientras tenga los síntomas.
- **Para los problemas respiratorios como la gripa y expulsar secreciones bronquiales o flema (expectorante)**
  Tome una taza 2 veces al día mientras tenga los síntomas.

### Recetas

**Infusión:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 4 hojas de curíbano y deje reposar durante 10 minutos.

***Esta receta sirve para ambas dolencias.***

## Dolencias

- **Para los nervios (relajante)**
  Tome de una a tres tazas al día cuando esté tenso.
- **Para las molestias asociadas a la menopausia**
  Tome una taza 2 veces al día. Tome durante 9 días. Descanse 9 días y repita el tratamiento.
- **Para repeler los insectos**
  Aplique esta infusión sobre la piel.

## Recetas

**Infusión:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 4 hojas de curíbano y deje reposar durante 10 minutos.

***Esta receta sirve para las tres dolencias.***

## PRECAUCIONES

Las personas con estreñimiento severo, problemas de coagulación o que estén tomando aspirina deben abstenerse de usarla. Las mujeres gestantes o lactando deben consumirlo con moderación. En ningún caso debe usarse por más de 30 días.

### Cultivo:

Hierba rastrera de vida larga. Crece alrededor de 30 centímetros de altura. Se cultiva por estolón o porción del tallo, que debe plantarse en un suelo bien abonado. La planta necesita recibir sol en las horas más frescas del día.

### Recolección:

Se cortan los tallos y hojas secas en las horas de la tarde. Luego se ponen a secar en un lugar seco, fresco y a la sombra.

# Diente de león

*Taraxacum officinale* F.H. Wigg. | **Familia:** Asteraceae

*El diente de león sirve para limpiar el organismo de toxinas.*

Se diferencia de la achicoria o diente de león criollo porque en el medicinal las flores salen en un tallo único. Diferente al criollo, que divide sus tallos, de donde salen varias flores.

**Nombres comunes:** *diente de león, colmillo de león, chicoria amarilla, amargón.*

**Clima:** templado y frío. Crece entre los 1.000 y los 3.600 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** hojas.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- Regula los líquidos del cuerpo.
- Estimula la actividad del hígado y los riñones.
- Ayuda a disminuir el colesterol en la sangre.
- Ayuda a prevenir el envejecimiento por ser rico en vitamina C y minerales esenciales.
- Ayuda a mejorar la visión.
- Ayuda a expulsar el exceso de líquidos en el hígado si se consumen regularmente sus hojas en la ensalada.

## RECETAS MEDICINALES

### Dolencias

- **Para tratar enfermedades del hígado y del riñón**
  Tome una taza 3 veces al día durante un mes. Descanse 9 días y repita el tratamiento.
- **Para disminuir el colesterol en la sangre**
  Tome una taza 3 veces al día durante 9 días. Descanse 9 días y repita el tratamiento hasta que mejore.
- **Para expulsar el exceso de líquidos en el hígado y favorecer la eliminación de orina**
  Tome una taza 3 veces al día durante un mes. Descanse 9 días y repita el tratamiento.

### Recetas

**Decocción:** ponga 1 taza de agua y 1 o 2 hojas de diente de león a calentar en una olla. Deje hervir por 5 minutos, apague y deje reposar durante 10 minutos.

***Esta receta sirve para las tres dolencias.***

## Usos alimenticios:

- Las hojas jóvenes y frescas se usan en ensaladas, ya sea como verdura o condimento.

## Otros usos:

- Las flores atraen abejas y permiten la producción de una miel excelente.

### PRECAUCIONES

Las mujeres gestantes o que estén lactando y los niños menores de 12 años deben consumirla con moderación. Los pacientes que presenten deshidratación deben abstenerse de usarla.

*Su nombre responde a que sus hojas en punta se parecen a los dientes triangulares del león. En Europa y Estados Unidos se acostumbra tostar y moler la raíz del diente de león para consumirla como sustituto del café.*

## Cultivo:

Hierba de vida corta. Crece hasta los 30 centímetros de altura. Es una planta silvestre que se propaga fácilmente por semillas que germinan mejor cuando se les colecta en la mañana o en la tarde. También se pueden trasplantar plántulas silvestres para iniciar su cultivo en suelos bien abonados, soleados y con buen drenaje.

El purín hecho con estiércol, hojas, flores y tallos de diente de león les aporta calcio y sílice a los cultivos.

## Recolección:

Las hojas: se cosechan de la planta antes de la floración y se ponen a secar al viento, extendidas sobre una tela, a la sombra.

Las flores: se deben recolectar en horas de calor cuando la flor esté completamente abierta para utilizarlas en la preparación del abono.

# Eneldo

*Anethum graveolens* L. | **Familia:** Apiaceae

*El eneldo sirve como calmante y ayuda a eliminar los hongos y las bacterias de la piel.*

Se diferencia del hinojo porque tiene la base del tallo más delgada.

**Nombres comunes:** *eneldo, aneldo.*

**Clima:** cálido y templado. Crece entre los 0 y los 1.600 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** semillas, tallos y hojas.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- Disminuye los gases estomacales.
- Calma los nervios (calmante).

### Externos:

- Combate los hongos y las bacterias en la piel.

## RECETAS MEDICINALES

| Dolencias | Recetas |
|---|---|
| • **Para tratar hongos y bacterias en la piel**<br>Aplique esta preparación sobre la zona afectada hasta que mejore la piel. | **Emplasto:** ponga 1 taza de agua y 3 hojas de eneldo a calentar en una olla. Deje hervir por 5 minutos, apague y deje reposar durante 10 minutos. Aplique sobre la zona afectada. |
| • **Para disminuir los gases estomacales**<br>Tome una taza 3 veces al día cuando se sienta tenso.<br>• **Para calmar los nervios**<br>Tome una taza 3 veces al día cuando se sienta tenso. | **Infusión:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 3 hojas de eneldo y deje reposar durante 10 minutos.<br>***Esta receta sirve para ambas dolencias.*** |

## Usos alimenticios:

- Sirve para hacer salsas y como condimento de pescados, papas, zanahorias, pasteles y dulces.
- Sirve para condimentar guisos y se agrega al final de la cocción, antes de retirarlos del fuego.

**PRECAUCIONES**

Puede hacer muy sensible la piel a los rayos del sol, por eso se recomienda usar bloqueador solar mientras dure el tratamiento.

## Cultivo:

Hierba de vida larga. Crece hasta 1 metro y medio de altura. Se propaga por semillas, y es mejor sembrarla en terrenos soleados, drenados y con materia orgánica, y en las esquinas y bordes de la huerta, donde no afecte el crecimiento de otras plantas.

## Recolección:

Los tallos y las hojas se deben colectar antes de la floración, cuando los frutos están maduros. Las ramas se golpean suavemente para desprender las semillas, y luego se ponen a secar en un lugar seco, sombreado y bien ventilado.

*El eneldo se usa desde hace tanto tiempo que ha sido encontrado en las tumbas de los faraones. En Europa, los creyentes ofrecían ramitas de eneldo a los santos en las iglesias para que los ayudaran a encontrar sus objetos perdidos.*

# Gualanday

*Jacaranda caucana* Pittier. | **Familia:** Bignoniaceae

*El gualanday sirve para tratar las afecciones de la piel.*

**Nombres comunes:** *gualanday, acacia, palo de bola, jacaranda.*

**Clima:** cálido y templado. Crece desde los 0 hasta los 1.800 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** hojas.

## USOS MEDICINALES

### Externos:

- Las hojas se utilizan para tratar várices, afecciones de la piel y cicatrices.

## RECETAS MEDICINALES

### Dolencias

- **Para los problemas de la piel como várices y cicatrices**

  Aplique directamente sobre la zona afectada 3 veces al día.

  ***Las recetas 1 y 2 sirven para la misma dolencia.***

### Recetas

**Receta 1. Crema:**

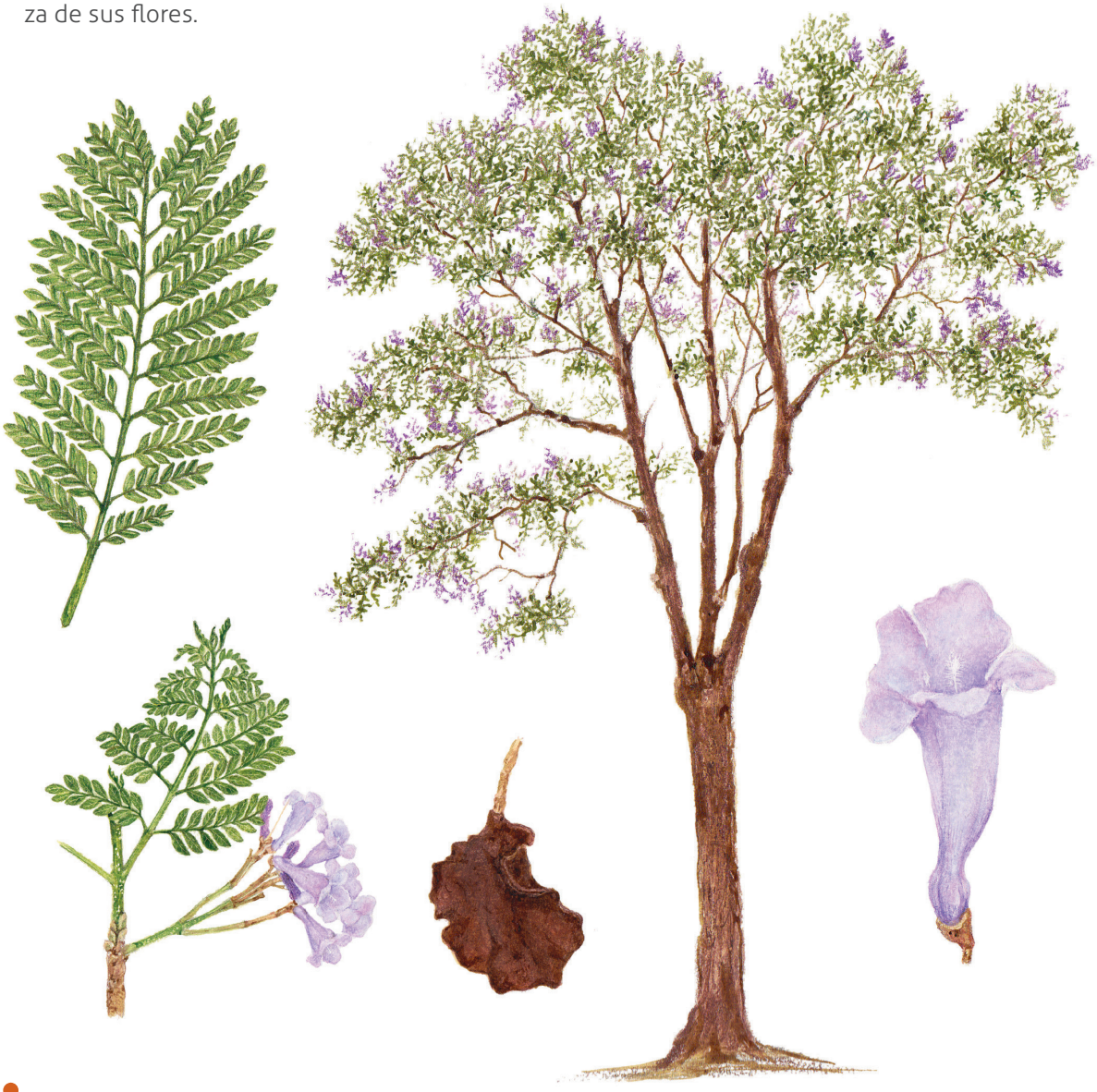
- Ponga 2 tazas y media de hojas de gualanday frescas o media taza de hojas de gualanday secas y 1 litro de aceite (de girasol, almendras, oliva, aguacate o ajonjolí) a calentar a fuego lento en una olla durante una hora, o a reposar durante una semana.
- Cuele y agregue media taza de cera de abejas, y ponga a calentar al baño María, hasta que la cera se disuelva en la mezcla.
- Filtre en una tela de algodón y guarde el líquido obtenido en frascos de vidrio para que se solidifique.

**Es muy importante no dejar hervir el aceite para que no se pierdan las propiedades de la planta.**

**Receta 2:** las hojas secas y limpias se aplican sobre las heridas y úlceras como desinfectante.

## Otros usos:

- Se utiliza como planta ornamental por la belleza de sus flores.



**PRECAUCIONES**

Solo para uso externo.

*El término jacaranda, con el que también se denomina a este árbol, proviene de un nombre nativo guaraní (lengua nativa de Paraguay) y significa fragante.*

## Cultivo:

Árbol de vida larga. Crece hasta 20 metros de altura, se siembra por medio de semillas en suelos profundos, húmedos y bien drenados. Las semillas se dejan en agua 24 horas y luego se ponen a germinar en un lugar sombreado, fresco y húmedo. Cuando las plantas tengan 10 centímetros de altura se pasan a bolsas y a los 40 centímetros se pueden ubicar en un sitio a pleno sol.

## Recolección:

Las hojas se cosechan directamente del árbol. Se pueden utilizar frescas o ponerlas a secar en un lugar a la sombra, fresco y ventilado.

# Hiedra

*Hedera helix* L. | **Familia:** Araliaceae

*La hiedra ayuda a mejorar las afecciones respiratorias.*

**Nombres comunes:** *hiedra, yedra.*

**Clima:** cálido, templado y frío. Crece entre los 0 y los 2.500 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** hojas.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- Las hojas sirven como expectorante y ayudan a aliviar problemas respiratorios como gripas, asma y tos.

### Externos:

- Sirve para tratar problemas bucales.

## RECETAS MEDICINALES

| Dolencias | Recetas |
|---|---|
| • **Para problemas respiratorios**<br>Esta receta sirve como expectorante en caso de asma, gripa y tos.<br>Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas. | **Jarabe:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa y agregue 1 cucharadita de hojas secas y trituradas de hiedra. Deje reposar durante 10 minutos. Mezcle el líquido obtenido con 1 taza de miel de abejas o de panela, cuele y disuelva en agua suficiente para completar un litro. |
| • **Para problemas bucales**<br>Sirve para aliviar el dolor que producen las caries y las muelas infectadas.<br>Haga buches con este líquido, sin tragarlo, mientras tenga los síntomas. | **Infusión:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa y agregue 1 cucharadita de hojas secas y trituradas de hiedra. Deje reposar durante 10 minutos. |

## Otros usos:

- Sirve contra la celulitis, y para esto se usan los extractos de hiedra para elaborar diversas preparaciones cosméticas en forma de gel, cremas y lociones.
- Sirve para revitalizar el pelo y se aplica en forma de champú.
- Sirve como tinte para las canas y se aplica en el pelo usando una decocción de un puñado de hojas de hiedra.
- Sirve como depilatorio, utilizando la savia sobre la piel.

### PRECAUCIONES

Las mujeres gestantes y en periodo de lactancia deben consumirlo con moderación. Las personas que presenten alguna reacción alérgica al consumirla deben abstenerse de utilizarla.

## Cultivo:

Planta trepadora o rastrera de vida larga. Se puede propagar por acodo, al apoyar los tallos largos sobre una matera para enraizarlos. Cuando están bien arraigados se cortan de la planta madre. También se siembran tomando trozos de unos 10 o 15 cm de los extremos de la planta, que luego se clavan en suelo húmedo.

## Recolección:

Las hojas se recolectan en cualquier época, antes de que ocurra el florecimiento. Se secan a la sombra en lugares bien ventilados.

*Algunos mitos sostienen que los lugares donde crece la hiedra están protegidos. En la Grecia antigua creían que su uso garantizaba la fidelidad y la inmortalidad.*

# Hinojo

*Foeniculum vulgare* Mill. | **Familia:** Apiaceae

*El hinojo es bueno para la digestión, el sistema circulatorio, y estimula la producción de leche en las madres lactantes.*

Se diferencia del eneldo por su tallo grueso en la base y el color azulado de sus hojas.

**Nombres comunes:** *hinojo, hinojo dulce.*

**Clima:** cálido, templado y frío. Crece entre los 0 y los 2.600 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** flores y frutos.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- Estimula la producción de leche en las madres.
- Evita la producción de gases en el intestino.
- Alivia la indigestión y los cólicos digestivos.
- Contribuye a prevenir la formación de coágulos en la sangre.
- Ayuda proteger el hígado.

## RECETAS MEDICINALES

### Dolencias

- **Para tratar problemas digestivos**
  Esta receta es útil en caso de gases estomacales, cólicos digestivos y para mejorar la digestión.
  Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.
- **Para estimular la producción de leche materna**
  Tome una taza 3 veces al día, 3 días a la semana, durante la lactancia.
- **Para mejorar la circulación**
  Esta receta previene la formación de coágulos en la sangre.
  Tome una taza 3 veces al día.

### Recetas

**Infusión:** ponga 1 litro de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 7 cucharadas de flores y frutos de hinojo, y deje reposar durante 10 minutos.

***Esta receta sirve para las tres dolencias.***

## Usos alimenticios:

- Se utiliza para dar sabor a pescados y carnes, sopas y guisos, dulces y bebidas.
- Refresca el aliento al masticar sus semillas.

## Otros usos:

- En la huerta, sus flores atraen a algunos insectos benéficos, en especial a mariquitas y abejas.

### PRECAUCIONES

Los niños menores de cinco años no deben usar el aceite esencial de hinojo. Se debe tener cuidado al usarlo, porque algunas personas alérgicas al hinojo pueden mancharse la piel.

## Cultivo:

Hierba de vida larga. Crece hasta 1 metro y medio de altura, y de manera espontánea en cultivos abandonados y potreros. Se cultiva a partir de semillas o de tallos con raíces que deben sembrarse en lugares soleados de la huerta.

Su cultivo beneficia a otras plantas como las coles, cebollas y calabazas, pero también genera efectos adversos a muchas otras plantas por lo que debe plantarse en los bordes de la huerta.

## Recolección:

Los frutos se cosechan antes de estar completamente maduros cuando han adquirido un color gris verdoso. La mañana es el momento más apropiado para cosechar, pues se evita el calor que favorece el desgrane de los frutos, y se ponen a secar colgados en un lugar ventilado, fresco y seco. Las raíces se colectan en cualquier época y se ponen a secar extendidas en capas.

*En tiempos del Imperio romano, se acostumbraba arrojar plantas de hinojo a los recién casados como augurio de buena suerte.*

# Jengibre

*Zingiber officinale* Roscoe | **Familia:** Zingiberaceae

*El jengibre es considerado un antibiótico natural. Ayuda a curar enfermedades respiratorias y sube la vitalidad.*

**Nombres comunes:** *jengibre, ajingible, anjengibre, anjegible, ginger.*

**Clima:** cálido, templado y frío. Crece entre los 0 y los 2.600 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** rizoma o parte carnosa subterránea.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- Ayuda a aliviar los trastornos respiratorios producidos por el frío y la humedad.
- Su consumo regular previene algunas enfermedades degenerativas del cerebro que aparecen durante la vejez.
- Es un gran estimulante y energético.
- Previene la formación de coágulos en la sangre.
- Ayuda a tratar el vómito, la indigestión y los gases intestinales.

### Externos:

- Ayuda a mejorar los dolores articulares que aparecen con el frío y la humedad.

## RECETAS MEDICINALES

| Dolencias | Recetas |
|---|---|
| • **Para la irritación de la garganta (en caso de frío o humedad)**<br>Tome una taza 2 veces al día mientras tenga los síntomas. | **Infusión:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa y agregue media cucharadita de jengibre rallado, 1 cuarto de cucharadita de canela molida o entera, 1 rodaja de limón y una cucharada de miel. Deje reposar durante 10 minutos. |
| • **Para prevenir la formación de coágulos en la sangre**<br>Tome una taza entre 1 y 3 veces al día, 3 días a la semana.<br>• **Para mejorar la digestión, aliviar el vómito y los gases intestinales**<br>Tome una taza entre 1 y 3 veces al día mientras tenga los síntomas.<br>• **Para subir la energía (estimulante)**<br>Tome entre 1 y 3 veces al día, tres veces a la semana. | **Decocción:** ponga 1 taza de agua con 3 rodajas de rizoma rallado (tallos del jengibre) a calentar en una olla. Deje hervir por 5 minutos, apague y deje reposar durante 10 minutos.<br>***Esta receta sirve para las tres dolencias.*** |
| • **Para mejorar la respiración y expectorar (expulsar flema)**<br>Tome una taza entre 1 y 3 veces al día mientras tenga los síntomas.<br>***Las recetas 1 y 2 sirven para la misma dolencia.*** | **Receta 1. Decocción:** ponga 1 taza de agua con 3 rodajas ralladas de rizoma (tallos de jengibre) a calentar en una olla. Deje hervir por 5 minutos, apague y deje reposar durante 10 minutos. Sirva en una taza y añada el jugo de un limón y 1 cucharadita de miel. Tome 3 o 4 veces al día.<br>**Receta 2:** consuma cruda la raíz del jengibre o prepare y tome una infusión de jengibre caliente. |
| • **Dolores articulares asociados a frío y humedad**<br>Aplique mientras tenga los síntomas. | **Compresa:** ponga 1 taza de agua con 3 rodajas de rizoma rallado (tallos de jengibre) a calentar en una olla. Deje hervir por 5 minutos, apague y deje reposar durante 10 minutos. Remoje una tela fina en esta preparación, y luego aplique directamente en la región lumbar (parte baja de la espalda) durante la noche. |

### Usos alimenticios:

- Sirve como condimento para sopas, ensaladas, purés, guisos, carnes, pescados, vegetales al vapor, bebidas, dulces y postres.
- Se puede consumir deshidratada, pulverizada, fresca, confitada, en tabletas, en vinos y en jarabes.

Si tiene una carraspera
o le duele la garganta
haga un agua de jengibre
que seguro así la espanta.

## PRECAUCIONES

Las mujeres gestantes deben consumirlo con moderación. Las que estén en época de lactancia, los niños menores de dos años y las personas con gastritis o que sufran de úlceras digestivas deben abstenerse de usarlo.

### Cultivo:

Hierba de vida larga. Crece hasta 1 metro de altura. Se plantan segmentos de rizomas, que tengan al menos una yema, a una profundidad de entre 6 y 8 centímetros. Las plantas estarán listas para cosechar en unos 9 o 10 meses a partir del momento de la plantación.

### Recolección:

Los rizomas se cosechan cuando la parte aérea de la planta se ha secado. Luego se lavan.

*Esta planta, tan apreciada por los chinos, fue llevada desde el Oriente hasta Europa a lomo de camello, recorriendo miles de kilómetros, como parte de las maravillosas mercancías que transportaban los comerciantes por la famosa Ruta de la Seda.*

# Limón

*Citrus x limon* (L.) Burn. F. | **Familia:** Rutaceae

*El limón es un limpiador del organismo y un vitalizante natural.*

**Nombres comunes:** *limón.*

**Clima:** cálido, templado y frío. Crece entre los 0 y los 2.200 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** frutas.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- Alivia la tos y los síntomas de la gripa.
- Alivia el dolor de garganta, las llagas o úlceras de la boca y las inflamaciones de las encías.
- Su consumo regular reduce los niveles de colesterol en la sangre y fortalece los vasos sanguíneos y las venas.
- Evita infecciones en el hígado, el estómago y los intestinos.
- Fortalece el sistema inmunológico y el sistema circulatorio, y limpia el organismo de toxinas.
- Ayuda a recuperar la energía, al mezclarse con miel en las comidas.

### Externos:

- Se usa zumo de limón y sal para combatir enfermedades de la piel, como la tiña y la lepra.
- Sirve para desinfectar heridas.
- Sirve para tratar los hongos de las uñas.
- Sirve para bajar la fiebre.

Hiedra, naranja, jengibre y limón.
Para la gripa estas plantas son.

## RECETAS MEDICINALES

| Dolencias | Recetas |
|---|---|
| • **Para limpiar el organismo de toxinas y subir las defensas**<br>Tome en ayunas 3 veces a la semana. | **Jugo:** exprima un limón en una taza de agua. |
| • **Para la fiebre**<br>Aplique mientras tenga los síntomas. | **Compresa:** disuelva el jugo de un limón en 1 taza de agua, sumerja un paño en esta mezcla y luego envuelva alrededor de las piernas. |
| • **Para los hongos en las uñas**<br>Aplique mientras tenga los síntomas. | **Emplasto:** exprima 5 limones. Introduzca las uñas afectadas en este líquido durante 5 minutos. |
| • **Para la tos, la gripa y el dolor de garganta**<br>Tome muy despacio, para que haga efecto, 3 o 4 veces al día mientras tenga los síntomas.<br>• **Para la salud bucal**<br>Esta receta sirve para las llagas o úlceras en la boca y para la inflamación de las encías.<br>Tome muy despacio, para que haga efecto, 3 veces al día mientras tenga los síntomas. | **Preparado:** corte una cebolla en pequeños trozos y mézclela con el jugo de un limón en un recipiente. Añada un poco de agua y deje reposar toda la noche. Al otro día, cuele y mezcle con un poco de miel.<br>***Esta receta sirve para las dos dolencias.*** |

### Usos alimenticios:

- Se utiliza para hacer jugo y como ingrediente de bebidas refrescantes.
- Se utiliza como saborizante y aderezo en ensaladas, sopas, carnes, verduras y en muchas recetas de postres.
- La corteza seca del fruto se utiliza como saborizante de tortas, licores y postres.

### Otros usos:

- La cáscara del fruto seco se utiliza como repelente de insectos en los armarios de ropa.
- La corteza seca del fruto se usa en perfumería, y de las semillas se extrae un aceite que se usa en la fabricación de jabones.
- El zumo del limón se utiliza para eliminar manchas de tinta de bolígrafo y para pulir el bronce y otros metales.

## GRANDES OBSERVADORES DE LA NATURALEZA

Francisco José de Caldas.
(1768-1816).

*"(...) Me ocupo de una fitografía, o sea de una geografía de las plantas ecuatoriales, comparada con los productos vegetales de todas las zonas del mundo entero (...). Este trabajo, planeado a gran escala, se compone de tres partes principales, así: la primera, dedicada a las plantas medicinales, o sea a la geografía homeopática de las plantas; la segunda, a las plantas útiles a la artesanía y la industria; la última, al estudio de la geografía de todas las plantas que sirven a nuestra existencia y a la economía, o sea, la geografía general del mundo vegetal, que incluye aquellos productos no aceptados como útiles".*

Francisco José de Caldas, geógrafo naturalista y precursor de la Independencia colombiana.
Fragmento de un informe presentado al gobierno en 1809.

## PRECAUCIONES

No se debe aplicar en la piel bajo la luz del sol porque puede mancharla.

### Cultivo:

Árbol pequeño de vida larga. Crece hasta los 4 metros de altura. Se siembra en suelos bien drenados, con buena cantidad de materia orgánica y en donde reciba mucha luz del sol. La floración se da durante todo el año.

El limón puede propagarse a través de semillas o injertos. La germinación tarda de 2 a 3 semanas y las plántulas deben regarse moderadamente y mantenerse en lugares ventilados.

### Recolección:

Los frutos se recolectan directamente del árbol en horas tempranas de la mañana o al caer la tarde.

*Los médicos romanos, griegos y árabes usaban el limón para contrarrestar los efectos de los venenos y para prevenir epidemias.*

# Limoncillo

*Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf. | **Familia:** Poaceae

*El limoncillo sirve para curar trastornos digestivos y dolencias de la boca.*

**Nombres comunes:** *limoncillo, limonaria, yerba de limón, hierba limón, caña limonaria, paja de limón, hierbaluisa, marialuisa, toronjil de paja, gramalote.*

**Clima:** cálido, templado y frío. Crece entre los 0 y los 2.200 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** hojas.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- Sirve para tratar la indigestión, los cólicos y los gases intestinales.
- Sirve para aliviar la gastritis y las agrieras.
- Sirve como antibacterial bucal, para prevenir las caries y blanquear los dientes.

### Externos:

- Sirve como repelente de insectos al aplicarse sobre la piel.

## RECETAS MEDICINALES

| Dolencias | Recetas |
|---|---|
| • **Para repeler los insectos**<br>Aplique sobre la piel.<br>• **Para las gastritis y las agrieras**<br>Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.<br>• **Para mejorar la digestión, aliviar los cólicos y los gases intestinales**<br>Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas. | **Infusión:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharada de hojas picadas de limoncillo y deje reposar durante 10 minutos.<br>***Esta receta sirve para las tres dolencias.*** |
| • **Para la salud bucal: blanquear los dientes y antibacterial** | Frote la parte baja de las hojas de limoncillo en los dientes. |

## Usos alimenticios:

- Sirve para dar sabor a las comidas.
- La infusión de las hojas se toma caliente, como bebida aromática.

*En Florencia, Caquetá, los indígenas coreguaje se limpian los dientes con el tallo de limoncillo y mantienen su dentadura en excelente estado.*

## Otros usos:

- Se utiliza en aromaterapia y perfumería, y en la preparación de jabones y detergentes.
- Con sus hojas se pueden hacer techos.
- En los sembrados, ayuda a controlar la erosión.
- Ayuda a detener la diarrea de los terneros: se hace una decocción corta de la parte baja de las hojas machacadas en 1 litro de agua y se les da de beber a los terneros 2 veces al día.

**PRECAUCIONES**

Los menores de dos años deben abstenerse de usarlo, así como las personas alérgicas al limoncillo.

## Cultivo:

Hierba de vida larga. Crece hasta los 2 metros de altura. A las plantas de más de dos años se les separan los hijos, se les recorta la parte aérea y las raíces para que no pierdan energía. Esta planta debe estar siempre húmeda, se siembra en materas o en el huerto, y entre una y otra debe haber un metro de distancia.

## Recolección:

Las hojas se cortan a 10 centímetros del suelo para garantizar la recuperación de la planta. Se pueden recolectar en cualquier época del año, preferiblemente en horas tempranas de la mañana o al caer la tarde.

# Llantén

*Plantago major* L. | **Familia:** Plantaginaceae

*El llantén es un bálsamo para las heridas de la piel.*

**Nombres comunes:** *llantén.*

**Clima:** cálido, templado y frío. Crece entre los 0 y los 3.500 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** hojas.

## USOS MEDICINALES

### Externos:

- Sirve para lavar heridas.
- Ayuda a cicatrizar úlceras de la piel, llagas y heridas difíciles.
- Ayuda a tratar heridas e inflamaciones de la piel.

## RECETAS MEDICINALES

| Dolencias | Recetas |
|---|---|
| • **Para las inflamaciones, golpes y cicatrices en la piel**<br>Aplique mientras tenga los síntomas. | **Emplasto**: machaque 4 hojas de llantén y aplique externamente hasta que mejore. |
| • **Para lavar las heridas**<br>Aplique mientras tenga los síntomas.<br>***Únicamente de uso externo.*** | **Emplasto**: ponga 1 taza de agua con 2 hojas de llantén a calentar en una olla. Deje hervir por 5 minutos. Apague y deje reposar durante 15 minutos. Lave directamente la zona afectada con este líquido. |

**PRECAUCIONES**

Cuando se usa tomado es tóxico para el hígado. Solo debe usarse externamente.

*Las hojas del llantén son similares a la planta de un pie. Fue utilizada por Alejandro Magno, y en el siglo I, Plinio el Viejo escribió que con ella podrían curarse al menos 24 enfermedades.*

## Cultivo:

Hierba de vida corta. Crece hasta 50 centímetros de altura. Es una planta silvestre que crece muy bien en suelos fértiles y sueltos, que tengan abundante materia orgánica, buen drenaje, y reciban sombra durante el día. No se adapta bien en ambientes que tengan exceso de humedad. Esta planta puede reproducirse mediante la siembra de semillas o mediante la separación de hijos. Una vez establecida, se propaga fácilmente por el huerto.

## Recolección:

Las hojas y las semillas se recolectan en las épocas de verano, cuando la planta esté completamente desarrollada, y se ponen a secar en un lugar fresco, seco y sombreado.

# Manzanilla

*Matricaria chamomilla* L. | **Familia:** Asteraceae

*La manzanilla sirve como relajante de los nervios y alivia los trastornos digestivos.*

Sus hojas son muy divididas y aromáticas, en forma de agujas. Además, sus flores son huecas, diferente a la manzanilla criolla.

**Nombres comunes:** *manzanilla, manzanilla loca, botoncillo.*

**Clima:** cálido, templado y frío. Crece entre los 0 y los 2.300 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** flores.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

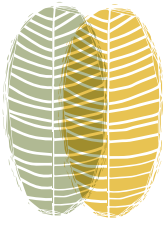
- Alivia los trastornos digestivos.
- Calma la ansiedad y tranquiliza a los niños hiperactivos.

### Externos:

- Sirve para calmar los cólicos digestivos de los niños o aliviarlos cuando tienen muchos gases.
- Sirve como antiinflamatorio y para cicatrizar heridas al aplicar sobre la piel.
- Sirve para tratar inflamaciones de las venas.

## RECETAS MEDICINALES

| Dolencias | Recetas |
|---|---|
| • **Para calmar cólicos o para los gases intestinales**<br>Aplique mientras tenga los síntomas. | **Compresa:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 2 cucharadas de flores de manzanilla picadas y deje reposar durante 10 minutos. Moje una tela fina en esta infusión, ponga sobre el vientre y sujete de manera firme. |
| • **Para tratar problemas digestivos**<br>Tome una taza entre 1 y 3 veces al día.<br>• **Para calmar los nervios y para la hiperactividad en los niños**<br>Tome una taza entre 1 y 3 veces al día cuando esté tenso. | **Infusión:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharada de flores de manzanilla y deje reposar durante 10 minutos.<br>***Esta receta sirve para ambas dolencias.*** |
| • **Para aliviar las reacciones alérgicas en la piel de los niños**<br>Esta receta sirve para aliviar la pañalitis y los salpullidos en la piel de los bebés. Sirve también como cicatrizante de las heridas. Para los bebés, agregue al agua del baño esta preparación.<br>• **Para las venas várices**<br>Aplique sobre la zona afectada cuando tenga los síntomas. | **Emplasto:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 2 cucharadas de hojas y flores picadas de manzanilla, y deje reposar durante 10 minutos. Aplique la preparación directamente sobre la zona afectada.<br>***Esta receta sirve para ambas dolencias.*** |



Flores blancas y amarillas
que embellecen el jardín,
a trastornos digestivos
mi bebida les da fin.

## Usos alimenticios:

- Sirve para preparar bebidas heladas.
- Sirve para preparar bebidas aromáticas.

## Otros usos:

- Sirve como champú para disminuir la caspa y para aclarar el color del pelo.
- Sirve como fungicida: se aplica en forma de preparado sobre las hojas de las plantas que tienen hongos.

## Cultivo:

Hierba de vida corta. Crece hasta 60 centímetros de altura. Se siembra la semilla directamente o se enraízan esquejes con penca sábila, siempre en suelos bien drenados.

Es una planta muy benéfica para la huerta, pues ayuda a repeler los hongos de plantas como las coles, los brócolis, coliflores, arvejas, tomates y penca sábila. Moviliza nutrientes del suelo, y atrae gran cantidad de insectos benéficos para el cultivo.

## Recolección:

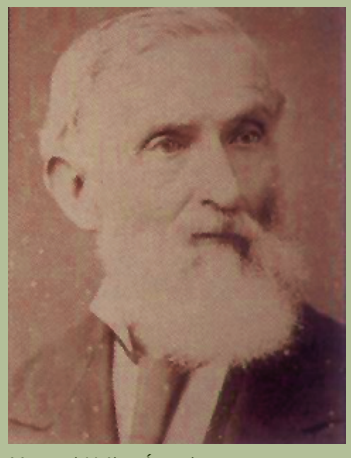
Las flores se recolectan al principio de la floración, cuando no han abierto del todo y son muy blancas. Debe hacerse en épocas secas y al final del día para evitar que se pudran.

Las flores se pueden utilizar frescas o secas. Para secarlas, póngalas en un lugar ventilado y con sombra, y luego almacene en envases de vidrio.

## PRECAUCIONES

Las personas alérgicas a esta planta deben abstenerse de consumirla.

## GRANDES OBSERVADORES DE LA NATURALEZA



Manuel Uribe Ángel.
(1822-1904)

*"Toda nuestra flora, yerbas o plantas de talla menor, rastreras, trepadoras, enredaderas, arbustos y árboles corpulentos, ofrece en este territorio caracteres admirables y dignos de llamar la atención de los botánicos. Aquí las plantas de cualidades neutras o poco definidas son extraordinariamente raras. Casi todas ellas tienen propiedades físicas, químicas y botánicas concentradas, vigorosas y enérgicas que las distinguen. Ya es una virtud medicinal incontestable. A veces, un exquisito aroma, en ocasiones una linda flor, y, por fin, un agradable fruto. A veces las hojas solas hacen notable un árbol, y en otros la corteza solamente cautiva la curiosidad y no faltan ejemplos en que un solo individuo posea en sí gran número de virtudes recomendables".*

Manuel Uribe Ángel. Geógrafo antioqueño.
Fragmento tomado de *Geografía general y compendio histórico del Estado de Antioquia.*
Editado por Gobernación de Antioquia, 2006.

*Chamomilla, el nombre científico de esta planta, indica "pequeña manzana", debido a que su perfume es similar al de algunas manzanas. Por eso, en castellano su nombre derivó en manzanilla.*

# Manzanilla criolla

*Tanacetum parthenium* (L.) Sch. Bip.
**Familia:** Asteraceae

*La manzanilla criolla ayuda a aliviar el dolor de cabeza y mejora los problemas del hígado.*

Se diferencia de la manzanilla pues sus flores no son huecas y sus hojas son más redondeadas.

**Nombres comunes:** *manzanilla criolla, manzanilla amarga, manzanillón, manzanilla, matricaria.*

**Clima:** frío. Crece entre los 1.800 y los 2.600 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** flores y hojas.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- Sirve para tratar la migraña o dolor de cabeza.
- Sirve para tratar enfermedades del hígado.

## RECETAS MEDICINALES

### Dolencias

- **Para el dolor de cabeza**
  Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.
- **Para las enfermedades del hígado**
  Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

### Recetas

**Infusión:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharada de flores de manzanilla criolla y deje reposar durante 10 minutos.

***Esta receta sirve para ambas dolencias.***

## Usos alimenticios:

- Sus hojas se usan en preparaciones culinarias, como guisos, aprovechando su olor característico.

## Otros usos:

- Sirve como insecticida, asperjando el producto de la decocción, diluido en agua, en recintos cerrados, o poniendo saquitos con sus flores secas en armarios para expulsar las polillas. También se puede aplicar en forma de pomada.

### PRECAUCIONES

Las mujeres gestantes o en época de lactancia deben consumirla con moderación. La hoja fresca puede causar úlceras en la boca en personas sensibles a sus compuestos.

## Cultivo:

Hierba de vida corta. Crece hasta los 60 centímetros. No requiere suelos abonados, pero sí con abundante agua y bien drenados. Se reproduce desde esquejes, y es mejor sembrar las plantas donde les dé un poco de sombra.

En la huerta beneficia a otras plantas pues moviliza nutrientes del suelo y atrae gran cantidad de insectos benéficos para el cultivo.

## Recolección:

Las flores se pueden consumir frescas o se pueden secar para su conservación. Se deben recolectar al principio de la floración, cuando no han abierto del todo y son muy blancas. Debe hacerse en épocas secas y al final del día para evitar que se pudran.

Se deben secar en un lugar ventilado y con sombra para luego almacenarlas en envases de vidrio.

# Maracuyá o Pasiflora

*Passiflora incarnata* L.
**Familia:** Passifloraceae

*El maracuyá ayuda a regular las alteraciones nerviosas. Es bueno para tratar la artritis y para controlar el colesterol en la sangre.*

**Nombres comunes:** *maracuyá, pasionaria lila, pasiflora.*

**Clima:** cálido y templado. Crece entre los 0 y los 1.300 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** fruto y hojas.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- Alivia la ansiedad, la intranquilidad, la depresión y facilita el sueño.
- El consumo regular del fruto ayuda a prevenir enfermedades del sistema nervioso.
- Se usa para disminuir el colesterol en la sangre.
- Alivia los dolores de la artritis.

## RECETAS MEDICINALES

### Dolencias

- **Para la artritis**
  Tome una taza 3 veces al día durante 9 días. Descanse 9 y repita el tratamiento.
- **Para calmar los nervios**
  Esta receta ayuda a propiciar el sueño y calmar los nervios (somnífero y relajante).
  Tome una taza 3 veces al día mientras esté tenso.
- **Para disminuir el colesterol en la sangre**
  Tome una taza 3 veces al día, una vez por semana.

### Recetas

**Infusión:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharadita de hojas picadas de maracuyá y deje reposar durante 10 minutos.

***Esta receta sirve para las tres dolencias.***

## Usos alimenticios:

- Se usa la pulpa para hacer mermeladas, jugos, helados, gelatinas y postres como esponjados.
- Las hojas frescas se consumen en ensaladas.

**PRECAUCIONES**

Las mujeres gestantes o en época de lactancia deben consumirla con moderación. No mezclar con alcohol, ya que puede ser incompatible con su alto contenido cítrico.

*El maracuyá fue denominado por los conquistadores españoles como "la fruta de la pasión" porque su flor se les asemejó a la corona de espinas de Jesucristo y a los tres clavos de la crucifixión.*

## Cultivo:

Enredadera de vida larga. Crece hasta los 6 metros de largo. La mejor forma de cultivarla es por esquejes, ya que la planta crece más rápido y no necesita tantos cuidados al plantarla por semilla. Si se siembra por semillas, se recomienda remojarlas durante 12 horas en agua tibia y luego sembrarla en un sitio cálido.

## Recolección:

Las hojas se recolectan en el momento de la floración y se ponen a secar en un lugar fresco, seco y con sombra. Los frutos se cosechan cuando comienzan a cambiar de color.

# Marrubio blanco

*Marrubium vulgare* L. | **Familia:** Lamiaceae

*El marrubio blanco ayuda a aliviar la tos, regula el metabolismo y ayuda a sanar heridas en la piel.*

**Nombres comunes:** *marrubio blanco, marrubio, manrubio.*

**Clima:** frío. Crece silvestre a partir de los 2.300 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** hojas.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- Sirve como remedio para la tos porque ayuda a expulsar secreciones bronquiales.
- Sirve para estimular el metabolismo en casos de obesidad.

### Externos:

- Sirve para desinflamar golpes y desinfectar heridas al aplicarse en forma de emplasto sobre la piel.

## RECETAS MEDICINALES

| Dolencias | Recetas |
|---|---|
| • **Para desinfectar heridas o desinflamar golpes**<br>Esta preparación se aplica directamente en la zona afectada. | **Emplasto:** ponga 1 taza de agua con 6 hojas de marrubio blanco a calentar en una olla. Deje hervir 5 minutos, apague y deje reposar durante 10 minutos. Aplique sobre la zona afectada. |
| • **Para la obesidad y para regular el metabolismo**<br>Tome una taza 2 veces al día.<br>• **Para la tos**<br>Tome una taza 2 veces al día, 2 días a la semana, mientras tenga los síntomas. | **Infusión:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 6 hojas de marrubio blanco y deje reposar durante 10 minutos.<br>***Esta receta sirve para ambas dolencias.*** |

## Usos alimenticios:

- Se usa como saborizante de cervezas y licores por su sabor amargo y picante.

**PRECAUCIONES**

Las personas con problemas cardíacos o renales, o que tomen medicamentos para el corazón, deben abstenerse de usarlo.

## Cultivo:

Hierba de vida corta. Crece silvestre hasta 1 metro de altura en suelos bien drenados y poco fértiles. Se cultiva con facilidad por medio de semillas, esquejes o por división de las raíces.

## Recolección:

Las flores se cortan a mano justo en el momento de la floración, y se secan en capas, a la sombra y en un lugar bien aireado. Esta operación se puede repetir varias veces a lo largo del año.

*El nombre marrubium deriva de las palabras hebreas "mar", que quiere decir amargo, y "rob", que significa jugo. Significa jugo amargo.*

# Matarratón *Gliricidia sepium* (Jacq.) Kunth ex Walp. | **Familia:** Fabaceae

*El matarratón sirve para tratar las infecciones urinarias y ayuda a tratar la fiebre en los niños.*

**Nombres comunes:** *matarratón, matarratón criollo, madrecacao, piñón florido, matarrata.*

**Clima:** cálido y templado. Crece entre los 0 y los 2.000 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** hojas.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- Facilita la eliminación de orina y sirve para tratar infecciones urinarias.

### Externos:

- Sirve para bajar las fiebres palúdicas y las fiebres infantiles.

## RECETAS MEDICINALES

| Dolencias | Recetas |
|---|---|
| • **Para la fiebre**<br>Estas recetas ayudan a bajar también las fiebres palúdicas.<br>Realice los baños mientras tenga los síntomas.<br>***Las recetas 1 y 2 sirven para esta dolencia.*** | **Receta 1. Baños:** ponga 1 litro de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 30 hojas de matarratón y deje reposar por 20 minutos. Haga baños en la mañana y en la noche con este líquido.<br>**Receta 2. Cama:** ponga bastantes hojas de matarratón en la cama por la noche y recuéstese sobre ellas. |
| • **Para los problemas del riñón**<br>Facilita la eliminación de orina y ayuda a tratar enfermedades urinarias.<br>Tome una taza 2 veces al día mientras tenga los síntomas. | **Infusión:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 2 hojas de matarratón y deje reposar durante 10 minutos. |

## Usos alimenticios:

- Las flores se comen fritas, cocidas y en conservas.

## Otros usos:

- La madera se usa en construcciones, para ebanistería y como leña.
- Las flores y hojas se utilizan en sahumerios para ahuyentar zancudos.
- Da sombra a los cultivos y a los caminos, sirve para hacer barreras, mejora el suelo y produce buena leña.
- Sirve para hacer cercas vivas, para lo cual se siembran estacas de árboles adultos a una distancia de un metro.

**PRECAUCIONES**

No exceder su consumo.
Tener cuidado con la dosis.

## Cultivo:

Árbol mediano de larga vida. Crece hasta los 20 metros de altura. Se reproduce fácilmente por medio de estacas. Las semillas se dispersan de forma natural por la forma explosiva en que se abren sus vainas o frutos, que pueden lanzarlas a una distancia de 25 metros. Resiste podas fuertes, de las que retoña muy rápido.

## Recolección:

La recolección de las hojas se puede hacer en cualquier momento, siempre y cuando sea de árboles que no estén florecidos.

*En Panamá ponen una ramita de esta planta en los sombreros para calmar el calor y evitar el dolor de cabeza por el exceso de sol.*

# Mejorana

*Origanum majorana* L. | **Familia:** Lamiaceae

*La mejorana ayuda a aliviar trastornos digestivos.*

**Nombres comunes:** *mejorana, mayorana, orégano indígena, orégano mayor.*

**Clima:** templado y frío. Crece entre los 1.500 y los 2.500 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** hojas y flores.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- Las hojas y las flores se usan como digestivo y para reducir los gases intestinales.

## RECETAS MEDICINALES

### Dolencias

- **Para aliviar los problemas digestivos y regular los gases intestinales**
  Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

### Recetas

**Infusión:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharadita de hojas y flores de mejorana picadas, y deje reposar durante 10 minutos.

## Usos alimenticios:

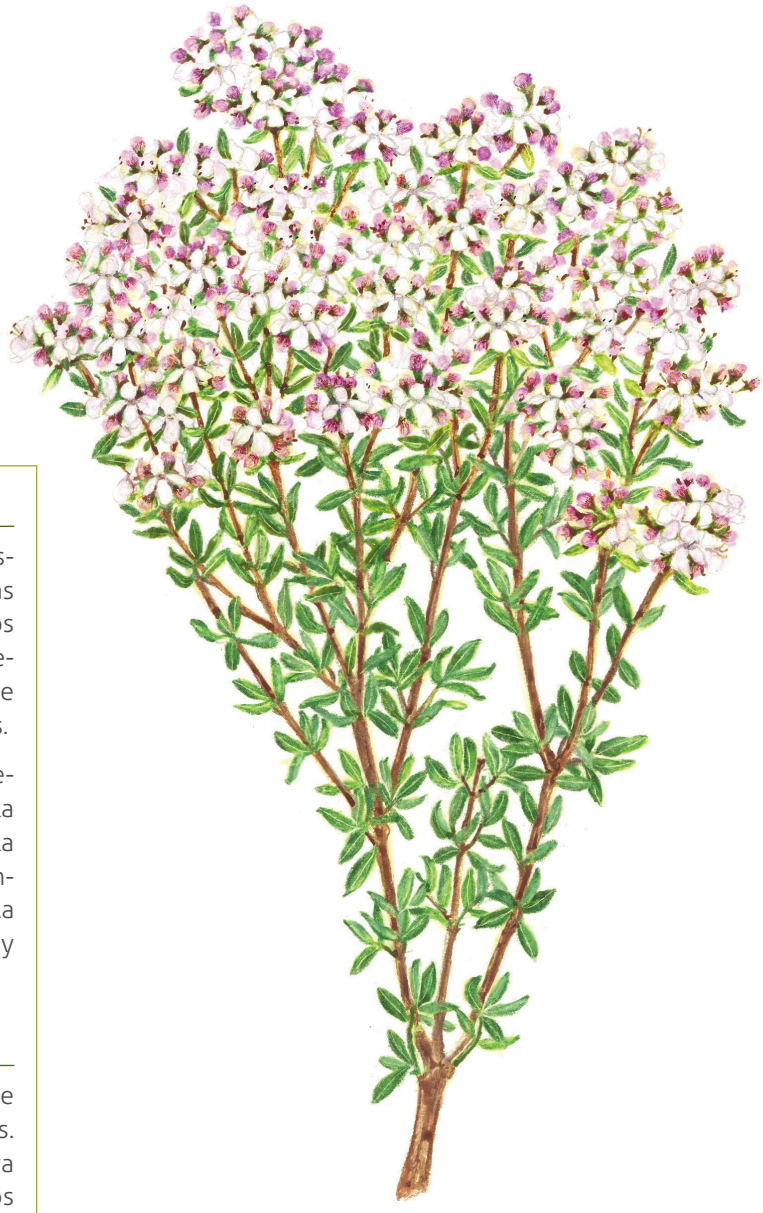
- Se usa como ingrediente para ensaladas y como condimento en sopas, salsas, pescados y carnes.

## Otros usos:

- Las flores secas sirven para hacer arreglos decorativos.
- La planta, sembrada en el interior de la casa, sirve como repelente eficaz de los insectos.
- Las hojas y las flores se ponen sobre las almohadas y producen un efecto calmante.

### PRECAUCIONES

Las personas que sufren de asma o padecen obstrucción intestinal deben abstenerse de usarla. No se debe usar en altas dosis ni por tiempos prolongados.



## Cultivo:

Hierba de vida corta. Crece hasta 40 centímetros de altura. Las plantas se siembran en suelos arenosos, bien drenados y a pleno sol. Se reproduce fácilmente por semillas, esquejes y acodos.

En el huerto, su presencia beneficia a otras plantas como la papa, el rábano, el brócoli, la arveja, la col y la ahuyama, entre otras verduras, y repele la presencia de insectos nocivos y pulgones.

## Recolección:

Al cortar los tallos florecidos se estimula la producción de hojas. Los tallos se cortan cuando va a comenzar la floración a unos centímetros del suelo. Se dejan secar extendiéndolos en un lugar bien ventilado y a la sombra. Se almacena en frascos de cristal bien cerrados.

*Los egipcios usaban mejorana para embalsamar cuerpos. Los recién casados de la antigua Grecia y de Roma llevaban coronas de mejorana como símbolo de felicidad y fertilidad.*

# Milenrama

*Achillea millefolium* L. | **Familia:** Asteraceae

*La milenrama se usa como tranquilizante, ayuda a aliviar los síntomas de la gripa y sirve como digestivo.*

**Nombres comunes:** *milenrama, milhojas, mil flores, aquilea.*

**Clima:** templado y frío. Crece entre los 1.500 y los 3.000 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** hojas y flores.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- Las flores se usan para mejorar el apetito y la digestión.
- Alivia los cólicos digestivos y las inflamaciones estomacales.
- Se usa como tranquilizante.
- Sirve para aliviar los síntomas de la gripa.

### Externos:

- Alivia los trastornos ginecológicos, como los cólicos menstruales.
- Sirve para los procesos de cicatrización.

## RECETAS MEDICINALES

| Dolencias | Recetas |
|---|---|
| • **Para calmar los nervios**<br>Tome una taza 3 veces al día mientras esté tenso.<br>• **Para mejorar la digestión**<br>Esta receta alivia los cólicos digestivos, mejora la digestión y estimula el apetito.<br>Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas. | **Infusión:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 3 cucharadas de hojas y flores de milenrama picadas. Deje reposar durante 10 minutos.<br>***Esta receta sirve para ambas dolencias.*** |
| • **Para los trastornos ginecológicos**<br>Estas recetas ayudan a aliviar los trastornos ginecológicos y a los cólicos menstruales.<br>***Las recetas 1, 2 y 3 sirven para esta dolencia.*** | **Receta 1. Infusión:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa y agregue 3 cucharadas de hojas y flores de milenrama picadas. Deje reposar durante 10 minutos. Tome una taza 3 veces al día.<br>**Receta 2. Compresa:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa y agregue 3 cucharadas de hojas y flores de milenrama picadas. Deje reposar durante 10 minutos. Remoje una tela fina en esta preparación, ponga las hojas dentro de la tela y aplique en el bajo vientre.<br>**Receta 3. Emplasto:** ponga hojas frescas sobre el bajo vientre. |
| • **Para la gripa**<br>Tome 6 veces al día mientras tenga los síntomas. | **Infusión:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa y agregue 1 cucharada de flores de sauco, 1 ramita de milenrama y 1 ramita de menta. Deje reposar durante 10 minutos. Sirva en una taza y añada el jugo de 1 limón y 1 cucharadita de miel. |
| • **Para cicatrices**<br>Aplique hasta mejorar. | **Emplasto:** las hojas maceradas se aplican directamente sobre heridas en la piel para ayudar en la cicatrización. |

Si la mujer sufre mucho
con los cólicos menstruales,
tenga siempre milenrama
pa' remedios naturales.

## Otros usos:

- La planta viva sirve para repeler insectos como cucarrones, hormigas y moscas.
- Las semillas sirven para aromatizar el interior de las casas.
- Sirve para combatir las garrapatas de las vacas.

Como rama,
relaja la milenrama.
Mil ramas
derrama la milenrama.

## Cultivo:

Hierba de vida larga. Crece hasta los 60 centímetros de altura a pleno sol, soportando unas horas de sombra al día. Se reproduce fácilmente por sus raíces y semillas. Esta planta beneficia la huerta pues moviliza los nutrientes del suelo, principalmente el potasio, favoreciendo a las plantas vecinas, y en especial a las plantas aromáticas, pues aumenta su aroma y sus aceites esenciales. Puede llegar a ser una planta invasora, pues, al contrario de otras plantas, tolera muy bien la sequía y las podas.

## Recolección:

Las flores se deben recolectar cuando la planta está florecida por completo y luego se secan a la sombra en un lugar fresco y ventilado. Se envasan y guardan en recipientes de vidrio bien cerrados, protegiéndolas de la luz para conservar sus propiedades.

Las hojas que se van secando en la base de la planta, se recolectan, se terminan de secar y se almacenan en recipientes de vidrio.

**PRECAUCIONES**

Las mujeres gestantes o que estén en época de lactancia deben abstenerse de usarla, lo mismo que las personas que toman anticoagulantes, medicamentos para la presión arterial o para enfermedades mentales.

## GRANDES OBSERVADORES DE LA NATURALEZA

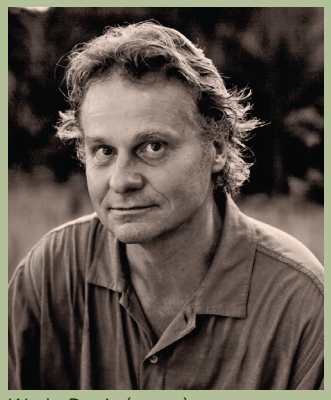
Richard Evans Schultes.
(1915-2001).

*"Junto con la conservación de sus recursos naturales, Colombia se propone, por medio del impulso a los estudios etnobotánicos, aprovechar el saber indígena (alcanzado a lo largo de cientos o miles de años) sobre las propiedades de la flora nativa, antes de que ese conocimiento desparezca por causa de la presión "civilizadora", lo que podría ocurrir en una sola generación.*

*"(...)La preservación de estos conocimientos en una región florísticamente rica, pero aún poco estudiada, puede ser invaluable para los nuevos trabajos de los farmacólogos, fitoquímicos y nutricionistas modernos".*

Richard Evans Schultes. Científico estadounidense que realizó investigaciones sobre las plantas, especialmente aquellas utilizadas en los rituales de las comunidades indígenas amazónicas.
Fragmento del libro *Amazonía perdida*. Villegas Editores. Colombia, 2009.

*Se dice que Aquiles apreciaba esta planta. De allí su nombre científico: Achillea millefolium.*



Wade Davis (1953).

*"Las plantas eran magníficas y raras. Una orquídea del tamaño de una semilla, helechos tan altos como arbustos. En una hondonada húmeda y con exuberancia de musgos y de helechos encontramos una especia de Myrcia, un gran género de arboles de la familia de los arrayanes, nativa del trópico americano. En la orilla del río, entre Donachi y Sogrome, topé con una nueva especie del Protium, un árbol precioso que, como sus cercanos parientes, que producen incienso y mirra, tiene una resina aromática agridulce".*

Wade Davis. Antropólogo y explorador botánico, reconocido mundialmente por sus trabajos de etnobotánica.
Fragmento de su libro *El río*, publicado por el Fondo de Cultura Económica / Ancora Editores. Colombia, 2009.
(Descripción de una exploración por la Sierra Nevada de Santa Marta. Destacada descripción de nuestra riqueza en flora).

# Naranja

*Citrus x sinensis* L. | **Familia:** Rutaceae

*La naranja tiene un alto contenido de vitamina C. Por eso ayuda a prevenir enfermedades. Sirve además como digestivo y calmante de los nervios.*

La mandarina tiene las mismas propiedades medicinales de la naranja.

**Nombres comunes:** *naranja, naranja dulce.*

**Clima:** cálido, templado y frío. Crece entre los 600 y los 2.500 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** hojas y fruto.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- Protege la piel del sol.
- Sirve como digestivo y como aperitivo.
- Sirve como calmante de los nervios.
- Ayuda a reducir el colesterol y los triglicéridos.
- Ayuda a prevenir la gripa.
- Aumenta las defensas por su gran contenido de vitamina C.

## RECETAS MEDICINALES

| Dolencias | Recetas |
|---|---|
| • **Para reducir el colesterol y el nivel de triglicéridos en la sangre**<br>Tome en ayunas. | **Jugo:** licue el jugo de una naranja o de una mandarina con 1 taza de agua y 1 rodaja de berenjena cruda y sin cáscara. |
| • **Para problemas respiratorios como la gripa, la tos y las secreciones bronquiales (expectorante)**<br>Tome durante 9 días en ayunas mientras tenga los síntomas.<br>***Las recetas 1 y 2 sirven para la misma dolencia.*** | **Receta 1. Jugo:** exprima el jugo de 2 naranjas y mezcle con 1 diente de ajo machacado.<br>**Receta 2. Jugo:** licue el jugo de 2 naranjas con 1 zanahoria, 1 cucharada de jengibre y 1 de miel. Este jugo ayuda a eliminar la flema. |
| • **Para proteger la piel del sol**<br>Tome antes de exponerse al sol. | **Jugo:** licue 2 naranjas con 1 zanahoria. |

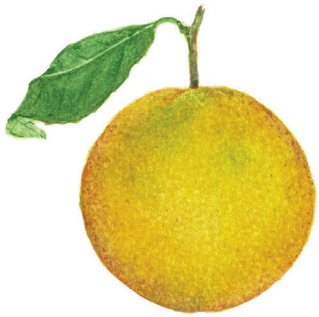
| Dolencias | Recetas |
|---|---|
| • **Para subir las defensas** | Consuma fresca o en jugo regularmente. |
| • **Para mejorar la digestión**<br>Tome una taza 2 veces al día mientras tenga los síntomas.<br>• **Para calmar los nervios**<br>Tome una taza 2 veces al día, después de las comidas. | **Infusión:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharada de hojas de naranja y deje reposar durante 10 minutos.<br>***Esta receta sirve para ambas dolencias.*** |

## Usos alimenticios:

- Sirve como ingrediente de ensaladas, para hacer salsas para carne y pescados, y para hacer vinagretas.
- Sirve como mezclador para toda clase de bebidas y para hacer licores.
- Sirve para hacer dulces, mermeladas y jugos.

## Otros usos:

- Las cáscaras secas se utilizan para hacer accesorios.
- Sirve para hacer lociones para después de la afeitada.
- Sirve, en la farmacia, para corregir el sabor de algunos preparados.



### PRECAUCIONES

No se debe aplicar en la piel bajo la luz del sol porque puede mancharla.

*La naranja es originaria del sur de Asia. A Europa llegó por la Ruta de la Seda. Los árabes adoptaron el cultivo de la naranja en las ciudades del sur de España, donde todavía es común encontrar esta planta alegrando y perfumando las calles y los patios.*

## Cultivo:

Árbol de vida larga. Crece hasta los 12 metros de altura. Se multiplica por semillas o injertos. Las semillas se deben sembrar rápidamente para que no se sequen y puedan germinar fácilmente.

## Recolección:

Los frutos se cosechan directamente del árbol cuando están maduros.

# Orégano

*Origanum vulgare* L. | **Familia:** Lamiaceae

*El orégano es un buen digestivo, protege el hígado y sirve para tratar las infecciones urinarias.*

**Nombres comunes:** *orégano, mejorana silvestre.*

**Clima:** templado y frío. Crece entre los 1.500 y los 2.500 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** hojas y flores.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- Sirve para aliviar inflamaciones estomacales y para disminuir cólicos y gases intestinales.
- Su consumo regular ayuda a proteger el hígado.
- Ayuda a tratar infecciones urinarias.
- Ayuda a detener la diarrea.

## RECETAS MEDICINALES

### Dolencias

- **Para la diarrea, el dolor de estómago, los gases estomacales y los problemas digestivos**
  Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.
- **Para tratar infecciones urinarias**
  Tome una taza 3 veces al día.

### Recetas

**Infusión:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharadita de hojas y flores de orégano picadas. Deje reposar durante 10 minutos.

***Esta receta sirve para ambas dolencias.***

## Usos alimenticios:

- Se utiliza como condimento para dar sabor a salsas, pastas, sopas y carnes.
- La planta seca se utiliza para hacer bebidas aromáticas de sabor amargo.

## Otros usos:

- Su fragancia se usa en perfumería.
- Antiguamente se usaba para eliminar los piojos.

**PRECAUCIONES**

Las mujeres gestantes y en época de lactancia deben consumirla con moderación. Algunas personas pueden ser alérgicas a la planta.

*Los romanos ponían esta planta sobre las tumbas para alegrar a sus difuntos.*

## Cultivo:

Hierba de vida larga. Crece hasta los 60 centímetros de altura. La mejor forma de reproducirla es por medio de esquejes, aunque también se propaga a partir de semillas y de estacas ("piecitos" o porciones del tallo). Las semillas deben sembrarse en cajoneras a poca profundidad y a la sombra, donde germinan luego de dos semanas. Después prefiere los suelos arenosos, bien drenados y a pleno sol, donde desarrolla mejor su aroma y el de las plantas vecinas. Sus flores, coloridas y perfumadas, atraen gran número de insectos benéficos para la huerta.

## Recolección:

Las hojas y las flores se deben recolectar en tiempo seco cortando la mayor parte de la planta y dejando parte de su tallo para que retoñe. Para secarlas, se hacen manojos y se cuelgan en lugares frescos, secos y a la sombra. Una vez secas, se almacenan en envases de vidrio.

# Ortiga

*Urtica dioica* L. | **Familia:** Urticaceae

*La ortiga alivia las alergias, estimula el hígado y protege los riñones.*

**Nombres comunes:** *ortiga, pringamoza.*

**Clima:** templado y frío. Crece entre los 800 y los 2.500 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** hojas y flores.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- Sirve como antialérgico.
- Sirve como estimulante del hígado.
- Facilita la eliminación de orina y ayuda al tratamiento de enfermedades urinarias.
- Estimula el apetito y da vitalidad cuando se come como verdura, pues es rica en hierro.
- Ayuda a disminuir el colesterol en la sangre.
- Protege los riñones.
- Restablece deficiencias nutricionales, pues sus hojas y brotes poseen calcio, grandes cantidades de hierro, fósforo, proteínas y vitaminas.

### Externos:

- Disminuye el acné, cura heridas externas y zonas inflamadas cuando se aplica en cremas.
- Alivia la artritis.

## RECETAS MEDICINALES

| Dolencias | Recetas |
|---|---|
| • **Para facilitar la eliminación de orina y tratar enfermedades urinarias**<br>Tome una taza 3 veces al día 2 días por semana. | **Infusión:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharada de flores de ortiga y deje reposar durante 10 minutos. |
| • **Para las alergias en la piel**<br>• **Para la artritis**<br>***Las recetas 1, 2 y 3 sirven para ambas dolencias.*** | **Receta 1. Compresa:** ponga 1 taza de agua con 3 hojas de ortiga a calentar en una olla. Deje hervir por 5 minutos, apague y deje reposar durante 10 minutos. Moje una tela fina en esta preparación, póngala sobre la zona afectada, amárrela y déjela por 20 minutos.<br>**Receta 2. Crema:**<br>• Ponga 2 tazas y media de ortiga fresca o media taza de ortiga seca y 1 litro de aceite (de girasol, almendras, oliva, aguacate o ajonjolí) a calentar a fuego lento en una olla durante una hora. Apague la estufa y deje reposar durante una semana.<br>• Cuele y agregue media taza de cera de abejas y ponga a calentar al baño María hasta que la cera se disuelva en la mezcla.<br>• Filtre en una tela de algodón y guarde el líquido obtenido en frascos de vidrio para que se solidifique. Aplique sobre la zona afectada.<br>**Es muy importante no dejar hervir el aceite para que no se pierdan las propiedades de la planta.**<br>**Receta 3:** golpee la zona afectada con un manojo de hojas. |
| • **Para disminuir el colesterol en la sangre**<br>Tome una taza 3 veces al día 2 días por semana.<br>• **Para estimular el apetito**<br>Tome una taza 3 veces al día 2 días por semana. | **Decocción:** ponga 1 taza de agua con 3 hojas de ortiga a calentar en una olla. Deje hervir por 5 minutos, apague y deje reposar durante 10 minutos.<br>***Esta receta sirve para ambas dolencias.*** |

Si sufre de las rodillas
o las articulaciones,
tenga en la huerta una ortiga
pa' quitarse los dolores.

## Usos alimenticios:

- Se puede consumir en sopas o como cualquier verdura cocinada. No hay que preocuparse por los pelos urticantes, pues al cocinarlos se disuelven.

## Otros usos:

- Sirve en cosmética pues tiene la propiedad de darle una fina textura a la piel por su gran contenido de clorofila.
- Usada como champú, sirve para eliminar la caspa.
- Sirve en los jardines para combatir plagas como hongos, pulgones y hormigas, aplicando en las plantas una decocción de ortiga diluida en un poco agua.

### PRECAUCIONES

Las mujeres gestantes deben abstenerse de usarla en el primer trimestre. Algunas personas pueden ser alérgicas a la planta. Se debe recolectar con guantes.

## Cultivo:

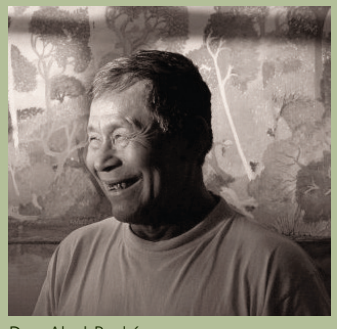
Hierba de vida larga. Crece hasta los 80 centímetros de altura. Es una planta fácil de reproducir por estolón, o porción del tallo. Se propaga fácilmente en cualquier terreno con buen drenaje y sol, pero se debe controlar su propagación.

Su cultivo mejora el suelo de la huerta, pues moviliza el hierro y el calcio, y es muy buena para hacer abonos y controlar algunos insectos y ácaros. Sembrada cerca de otras plantas aromáticas, aumenta la cantidad de sus aceites. Se recomienda poner ortiga picada en el hueco donde se van a sembrar tomates.

## Recolección:

Se cosecha cuando la planta ha florecido. Se recomienda recolectar 12 horas antes de usarla en alguna preparación. Si no se utiliza de inmediato debe secarse a la sombra y guardarse en un lugar seco. Si se va a preparar alguna medicina, se debe recolectar cuando está comenzando la floración, secarla en un lugar fresco, seco y a la sombra, y almacenar en envase vidrio.

## GRANDES OBSERVADORES DE LA NATURALEZA



Don Abel Rodríguez.

*"Todos estos conocimientos (sobre botánica) aplican a la vida humana, aplican a la vida de la naturaleza. El que tiene buena memoria y buena disposición va entendiendo la necesidad de aprender sobre los recursos que nos da la tierra".*

Estas son palabras de don Abel Rodríguez, llamado por los miembros de su etnia Nonuya de la Amazonía "el nombrador de plantas". Las ilustraciones de plantas que don Abel realiza de memoria y a distancia han ayudado a profundizar en el conocimiento de la vegetación amazónica y a plasmar los saberes indígenas relacionados con las plantas.

*Los romanos llamaron a esta planta "urtica", que significa "arder", debido a la picazón en la piel que causan sus pelos.*

# Papaya

*Carica papaya* L. | **Familia:** Caricaceae

*La papaya sirve para curar dolencias de la piel y mejora la digestión.*

**Nombres comunes:** *papaya, papayo, mamón, lechosa.*

**Clima:** cálido y templado. Crece entre los 0 y los 1.500 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** frutos y hojas.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- El consumo regular de la pulpa de la papaya mejora la digestión y ayuda a aliviar trastornos digestivos como la gastritis y las agrieras.

### Externos:

- Las maceraciones de hojas de papaya ayudan a cicatrizar la piel.
- Las maceraciones de hojas de papaya ayudan a combatir los hongos de la piel.
- La leche de la papaya verde se aplica con cuidado en verrugas y callos para desaparecerlos.

## RECETAS MEDICINALES

| Dolencias | Recetas |
|---|---|
| • **Para los hongos en la piel o para cicatrizar heridas**<br>Aplique mientras tenga los síntomas. | **Emplasto:** ablande 2 hojas de papayo limpias en un mortero y ponga sobre la piel afectada con hongos o con heridas que necesiten cicatrizar. |
| • **Para callos y verrugas**<br>Aplique hasta que desaparezcan. | **Emplasto:** aplique la leche de la papaya verde sobre la zona afectada. |

## Usos alimenticios:

- Sirve para hacer jugos, batidos, dulces y ensaladas de frutas.
- La leche de su fruto contiene un compuesto llamado papaína, que se usa para ablandar carnes.

*Cuenta la leyenda que en una tribu indígena murieron dos enamorados, y en el lugar donde fueron enterrados creció un árbol de papaya, árbol que daba frutos con forma de lágrima y amarillos como el oro. La fruta se multiplicó como el amor de la pareja.*

### PRECAUCIONES

La leche de la papaya verde puede ocasionar gastritis. Si cae sobre la piel puede producir irritaciones.

## Cultivo:

Árbol de vida larga. Crece hasta los 8 metros de altura. El papayo florece y produce frutos todo el año, especialmente entre febrero y septiembre. Un fruto de papayo puede contener hasta 700 semillas.

El papayo se propaga a partir de esquejes, acodos (tallos) y semillas. Los esquejes se consiguen a partir de las ramificaciones que nacen luego de cortar el cogollo de un papayo de tres años de edad. Los arbolitos producto de los esquejes se trasplantan después de cuatro semanas o cuando alcancen 20 centímetros de altura, y al sembrarlos sus raíces deben quedar a ras del suelo.

Los papayos florecen de cuatro a ocho meses después de la germinación. El poder germinativo de las semillas del papayo suele ser corto, y conviene sembrarlas inmediatamente después de la recolección de los frutos.

## Recolección:

La fruta se cosecha cuando comienza a ponerse amarilla, y unos 5 días después se madura por completo, se pone más blanda y está lista para el consumo.

# Penca sábila

*Aloe vera* (L.) Burm. f. | **Familia:** Xanthorrhoeaceae

*La penca sábila fortalece las defensas del organismo, alivia problemas respiratorios y digestivos, y ayuda a curar las dolencias de la piel.*

**Nombres comunes:** *penca sábila, aloe, sábila.*

**Clima:** cálido, templado y frío. Crece entre los 0 y los 2.500 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** hojas.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- Regula el funcionamiento de la mucosa intestinal.
- Ayuda a aliviar úlceras estomacales y duodenales (del intestino).
- Disminuye la acidez del estómago.
- Alivia el estreñimiento.
- Sirve como expectorante y para tratar problemas respiratorios.
- Ayuda a disminuir el colesterol en la sangre.
- Fortalece las defensas del organismo.

### Externos:

- Sana las quemaduras de la piel y ayuda a cicatrizar.
- Desinflama y cura infecciones de la piel.
- Suaviza la piel.
- Sirve como protector solar.
- Ayuda a aliviar dolores de cabeza.

## RECETAS MEDICINALES

| Dolencias | Recetas |
|---|---|
| • **Para las quemaduras, infecciones y cicatrices** | **Emplasto:** aplique directamente sobre la piel los cristales de la penca sábila varias veces al día. |
| • **Para el sistema digestivo**<br>Esta receta ayuda a refrescar el estómago y el intestino grueso<br>***Las recetas 1 y 2 sirven para la misma dolencia.*** | **Receta 1. Jugo:** mezcle 1 cucharada de cristal de penca sábila picado con 1 taza de agua, añada 1 taza de jugo de fruta (naranja, papaya, piña o la que desee), licue y tome en ayunas 1 vez por semana.<br>**Receta 2:** cuelgue 1 hoja de penca de sábila sobre un vaso. Deje gotear el mucílago (la sustancia viscosa) hasta obtener 1 cucharada. Tome en ayunas durante 9 días. |
| • **Para disminuir el colesterol en la sangre**<br>Tome 1 vez al día en horas de la mañana 1 vez por semana.<br>• **Para el estreñimiento**<br>Tome 2 o 3 veces a la semana.<br>• **Para subir las defensas**<br>Tome 3 veces a la semana.<br>• **Para los problemas respiratorios como la gripa, la tos y las secreciones bronquiales**<br>Tome 3 veces a la semana. | **Jugo:** mezcle 1 cucharada de cristal de penca sábila con 1 taza de agua.<br>***Esta receta sirve para las cuatro dolencias.*** |
| • **Para el dolor de cabeza**<br>Aplique mientras tenga los síntomas. | **Emplasto:** ase levemente 1 hoja de penca sábila sin quitarle la cáscara, pártala por la mitad y póngala sobre la frente por el lado del cristal. |
| • **Para proteger la piel del sol**<br>Aplique sobre la piel cuando vaya a exponerse al sol. | **Emplasto:** aplique el cristal directamente sobre la piel. |

### Usos alimenticios:

- Sirve para preparar bebidas refrescantes mezclando sus cristales con el jugo de cualquier fruta.

En la casa hay una penca,
sábila es como le dicen,
y sus cristales los uso
pa' borrar las cicatrices.

### Otros usos:

- Es excelente para el pelo y se usa como base para hacer champús y cremas.
- Sirve para repeler insectos.
- Se usa como enraizador de esquejes de otras plantas.
- Absorbe radiaciones de energía y se recomienda mantenerla cerca de aparatos eléctricos.

## PRECAUCIONES

Las mujeres en época de lactancia, los niños menores de 12 años y las personas que tomen medicamentos para las enfermedades del corazón solo deben usarla externamente.

Curadora silenciosa.
Así solía llamarse
a esta planta poderosa.

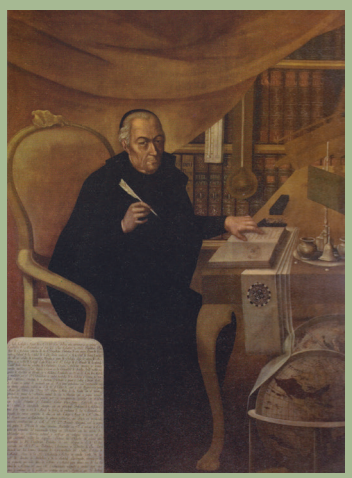
### Cultivo:

Hierba de vida larga. Crece hasta 60 centímetros de altura. Se siembra en terrenos arenosos que tengan buen drenaje. Se pueden sacar hijos o piecitos en cualquier época del año. Las semillas tardan en brotar entre 1 y 6 meses. Es resistente a la sequía y no tiene muchas plagas. En la huerta repele algunos hongos que afectan a los cultivos.

### Recolección:

El mejor momento para utilizarla terapéuticamente es cuando la planta es adulta y ya ha florecido. Se recolectan las hojas que están más cerca del suelo, pues son las que tienen más concentración de sustancias con propiedades sanadoras. Para usar la hoja, se quita la cáscara y la savia amarilla hasta que el cristal quede limpio.

## GRANDES OBSERVADORES DE LA NATURALEZA



José Celestino Mutis.
(1732-1808).

*"Creo que ha llegado la aprobación de mi expedición, (...) en la que me nombran Director de la Expedición Botánica de América Septentrional, aprobada por su majestad (...)".*

*"La forma y método de la obra que llamo mi Grande flora serán muy diversos. Esta es la colección de todas las especies que forman la flora americana, toda en castellano con su especial descripción y erudición correspondiente, acompañada de una suntuosa lámina en el gusto de nuestro siglo. Las especies no bien determinadas anteriormente por los viajeros de América, en defecto de los principios más ciertos que hoy tenemos o aquellas que carecieren de un buen dibujo, serán igualmente llamadas a un nuevo examen e ilustradas con su correspondiente lámina".*

José Celestino Mutis fue el director de la Real Expedición Botánica de Nueva Granada, uno de los proyectos más ambiciosos de investigación sobre la vegetación en el territorio.
Fragmento tomado del *Archivo Epistolar del Sabio Naturalista Don José Celestino Mutis.* Bogotá, Editorial Kelly, 1975.

*La penca sábila se pone, por tradición, tras las puertas de casas y negocios para que absorba la energía negativa de las personas que entran y atraiga la buena suerte.*

# Pensamiento

*Viola tricolor* L. | **Familia:** Violaceae

*Las flores del pensamiento alivian algunos problemas de la piel, la pañalitis en los niños y sirven para curar la tos y las infecciones respiratorias.*

**Nombres comunes:** *pensamiento, trinitaria.*

**Clima:** templado y frío. Crece entre los 1.700 y los 3.500 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** hojas y flores.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- Sirve para aliviar la tos.
- Ayuda a aliviar las infecciones respiratorias.

### Externos:

- Ayuda a aliviar las irritaciones de la piel como la pañalitis, la dermatitis y los granos.

## RECETAS MEDICINALES

### Dolencias

- **Para la tos y problemas respiratorios como la gripa**
  Tome una taza 3 veces al día.

### Recetas

**Infusión:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharadita de hojas y flores de pensamiento picadas, y deje reposar durante 10 minutos.

| Dolencias | Recetas |
|---|---|
| • **Para las irritaciones de la piel y la pañalitis**<br>Aplique mientras tenga los síntomas. | **Compresa:** ponga 1 taza de agua con 1 cucharadita de hojas y flores de pensamiento picadas a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa y deje reposar durante 10 minutos. Moje una tela fina en esta decocción, ponga sobre la zona afectada, amarre y deje por 15 minutos. |

## Usos alimenticios:

- Las hojas jóvenes y los botones florales crudos o cocinados se usan para preparar ensaladas y sopas. Su sabor es muy delicado.

## Otros usos:

- Se siembra en jardines y corredores para embellecer la casa.

**PRECAUCIONES**

Las mujeres gestantes o en época de lactancia, las personas con asma y los niños menores de dos años deben abstenerse de usarla.

## Cultivo:

Hierba de vida corta. Crece hasta 20 centímetros de altura. Se reproduce por semillas, que se siembran a poca profundidad en suelos húmedos y con buen drenaje, en hileras separadas entre 25 y 30 centímetros dónde haya sombra parcial y no reciban vientos fuertes. Las abejas son su principal polinizador.

## Recolección:

Se recolecta toda la planta y se deja secar en un sitio aireado y a la sombra, pues si se expone al sol se daña y se pierde una buena parte de sus propiedades medicinales.

*Antaño se creía que al rociar el jugo de un pensamiento sobre los párpados de una persona dormida, al despertar se enamoraría del primer ser que viera, fuera este animal o humano.*

# Piña

*Ananas comosus* L. | **Familia:** Bromeliaceae

*La piña regula el metabolismo y alivia dolencias como la gastritis y el estreñimiento.*

**Nombres comunes:** *piña, piña manzana, oro miel y piña de danta.*

**Clima:** cálido y templado. Crece entre los 0 y los 1.500 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** fruto.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- Ayuda a mejorar la digestión, alivia la gastritis y el estreñimiento, y contribuye a evitar los parásitos en el intestino.
- Ayuda en el tratamiento del sobrepeso.
- Estimula el metabolismo.
- Ayuda en el tratamiento de las enfermedades reumáticas (dolores articulares y musculares) y de la artritis.

### Externos:

- La cáscara se usa para limpiar heridas y úlceras en la piel.
- La pulpa del fruto se aplica sobre las heridas para que cicatricen bien.

## RECETAS MEDICINALES

| Dolencias | Recetas |
|---|---|
| • **Para eliminar toxinas y líquidos del cuerpo (diurético)**<br>Tome en ayunas.<br>• **Para los dolores de los músculos y las articulaciones**<br>Tome en ayunas. | **Jugo:** corte una tajada de piña madura y un trozo de apio (si desea puede cambiar el apio por perejil, brócoli o espinaca). Añada un vaso de agua, licue y tome.<br>***Esta receta sirve para ambas dolencias.*** |
| • **Para evitar los parásitos intestinales y la gastritis**<br>***Las recetas 1 y 2 sirven para la misma dolencia.*** | **Receta 1. Jugo:** corte una tajada de piña ligeramente verde y una hoja de col. Añada una taza de agua, licue y tome en ayunas.<br>**Receta 2. Jugo:** corte una tajada de piña, añada una taza de agua, licue y tome en ayunas. |

| Dolencias | Recetas |
|---|---|
| • **Para el sobrepeso y el estreñimiento**<br>Este jugo ayuda a estimular el metabolismo.<br>***Las recetas 1 y 2 sirven para la misma dolencia.*** | **Receta 1. Jugo:** corte una rodaja de piña y quítele el corazón. Añada un poco de agua y un trozo pequeño de cidra cruda y sin cáscara, licue y tome en ayunas. No use azúcar.<br>**Receta 2. Jugo:** corte una tajada de piña, mezcle con un tallo de apio crudo o trozos de otros vegetales verdes, como la espinaca. Añada una taza de agua, licue y tome en ayunas. |
| • **Para sanar las heridas y las cicatrices**<br>Aplique hasta que mejore. | **Emplasto:** aplique un trozo de la cáscara muy limpia de la piña sobre la zona afectada. |

## Usos alimenticios:

- La pulpa se mezcla con trozos de otras frutas para hacer salpicones y ensaladas de frutas.
- La pulpa sirve para hacer jugos, salsas, ensaladas, tortas, conservas, mermeladas, vinos, vinagres y licores.

**PRECAUCIONES**

Las personas que toman aspirina de manera frecuente u otros anticoagulantes deben abstenerse de consumirla.

## Cultivo:

Hierba de vida larga. Crece hasta 1 metro de altura en suelos aireados que tengan buen drenaje y reciban mucho sol. No tolera las heladas ni los encharcamientos.

La piña se propaga a través de la siembra de coronas o retoños (hijos). Estas estructuras tienen gran capacidad de generar raíces superficiales que son muy sensibles a los ataques de hongos. En todas las etapas de la siembra la piña necesita un buen abastecimiento de agua.

## Recolección:

La piña se cosecha cuando la fruta cambia de color y empieza a ponerse más clara. El proceso se realiza con un cuchillo, cortando la piña a 10 centímetros de la planta. El fruto no continúa su proceso de maduración una vez ha sido recolectado.

# Prontoalivio

*Lippia alba* (Mill.) N. E. Br. ex Britton & P. Wilson
**Familia:** Verbenaceae

*El prontoalivio sirve para tratar agrieras y gastritis, previene los dolores de cabeza, calma la ansiedad y sirve para tratar los problemas respiratorios.*

**Nombres comunes:** *prontoalivio, curalotodo, orégano de cerro, quitadolor, siete vidas.*

**Clima:** templado. Crece entre los 700 y los 1.900 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** hojas.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- Sirve como relajante y para calmar la ansiedad.
- Ayuda a tratar problemas respiratorios.
- Ayuda a aliviar las agrieras y la gastritis.
- Previene los dolores de cabeza y las migrañas.

## RECETAS MEDICINALES

### Dolencias

- **Para calmar los nervios**
  Tome una taza 3 veces al día mientras esté tenso.
- **Para los problemas respiratorios como la gripa, la tos y las secreciones bronquiales (expectorante)**
  Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.
- **Para gastritis y agrieras**
  Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.
- **Para el dolor de cabeza**
  Esta infusión ayuda a prevenir los dolores de cabeza en personas con migraña.
  Tome una taza 3 veces al día durante 2 meses.

### Recetas

**Infusión:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 6 hojas de prontoalivio y deje reposar durante 10 minutos.

***Esta receta sirve para las cuatro dolencias.***

## Usos alimenticios:

- La infusión de sus hojas se usa para dar sabor a carnes, pescados y guisos.

*Esta planta despide en las huertas un agradable olor a limón. Tiene tan buena fama como medicina que es conocida como prontoalivio, curalotodo y siete vidas.*

## Cultivo:

Arbusto de vida larga. Crece hasta 60 centímetros de altura en suelos con alta humedad, en los que llueva con frecuencia, pero que tengan buen drenaje, pues no soporta charcos o inundaciones. Se propaga por estacas. Es una planta que requiere varias podas al año, especialmente después de la floración, para aumentar la producción de hojas y mejorar su acción medicinal.

## Recolección:

Se recolectan sus hojas antes de la floración cuando los aceites esenciales son más puros, y se ponen a secar en lugares secos, aireados y a la sombra. Luego se almacenan en recipientes de vidrio.

# Rábano

*Raphanus sativus* L. | **Familia:** Brassicaceae

*El rábano ayuda a proteger el hígado, mejora el apetito y es bueno para sanar golpes y chichones.*

**Nombres comunes:** *rábano.*

**Clima:** frío. Crece entre los 2.000 y los 3.000 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** raíz.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- Mejora el apetito y alivia la indigestión.
- Ayuda a proteger el hígado.
- Ayuda a subir las defensas por su alto contenido de vitamina C.

### Externos:

- Cura los chichones producidos por golpes.

## RECETAS MEDICINALES

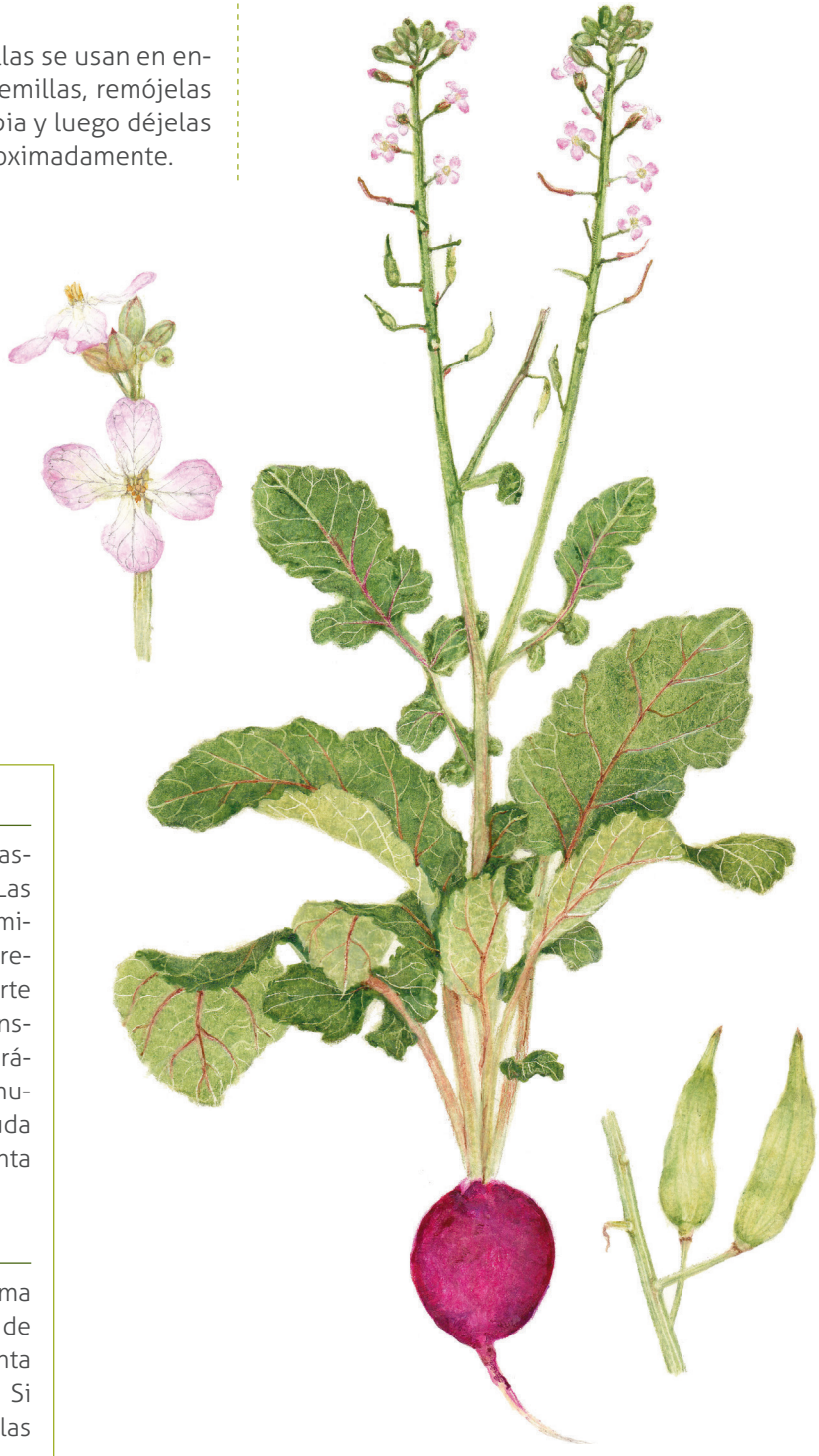
| Dolencias | Recetas |
|---|---|
| • **Para mejorar la digestión y para estimular el apetito** | **Jugo:** licue 1 rábano mediano en 1 taza de agua. Tome en ayunas. |
| • **Para disminuir chichones por golpes en la cabeza**<br>Aplique mientras tenga los síntomas. | **Emplasto:** machaque 3 hojas del rábano y póngalas sobre la zona afectada. |

## Usos alimenticios:

- La raíz cruda sirve para hacer ensaladas.
- La raíz cocinada sirve para hacer cremas y sopas.
- Las hojas jóvenes y las semillas se usan en ensaladas. Para consumir las semillas, remójelas durante 12 horas en agua tibia y luego déjelas germinar durante 6 días aproximadamente.

## Otros usos:

- Las hojas de los rábanos sirven para alimentar conejos y animales de corral.



### PRECAUCIONES

Las personas con cálculos en la vesícula biliar o con problemas en la tiroides deben abstenerse de consumirlo.

## Cultivo:

Hierba de vida corta. Crece hasta 50 centímetros de altura. Las plantas se siembran por semillas, en suelos húmedos que reciban sol durante la mayor parte del día y que tengan riego constante. Crecen rápidamente. El rábano, sembrado cerca de lechugas, arvejas y zanahorias, ayuda en su crecimiento y ahuyenta insectos y escarabajos.

## Recolección:

La raíz se recolecta de forma manual a las tres semanas de la siembra, cuando la planta está adulta, pero sin florecer. Si hay demora en cosecharlas, las raíces adquieren un tamaño excesivo, y con la lluvia se rajan y se ahuecan, especialmente en verano.

*El rábano hacía parte de la alimentación de los hombres que construyeron las pirámides de Egipto, pues se creía que así podían permanecer sanos y fuertes.*

# Romero

*Rosmarinus officinalis* L. | **Familia:** Lamiaceae

*El romero es bueno para la memoria, ayuda a sanar la tos y las afecciones respiratorias. Alivia los cólicos y gases intestinales.*

**Nombres comunes:** *romero.*

**Clima:** cálido, templado y frío. Crece entre los 0 y los 2.300 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** hojas y flores.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- Ayuda a mejorar la circulación.
- Ayuda a aliviar cólicos y gases intestinales.
- Estimula el apetito.
- Ayuda a tratar problemas respiratorios, como la tos y el asma.
- Ayuda a fortalecer la memoria.
- Evita la aparición de arrugas.

### Externos:

- Ayuda a mejorar las complicaciones circulatorias debidas a la diabetes.
- Sirve para aliviar eccemas (alergias), dolores musculares y neuralgias (inflamación de los nervios que causa un dolor repentino y punzante en un punto y luego se extiende a otras áreas cercanas).

## RECETAS MEDICINALES

| Dolencias | Recetas |
|---|---|
| • **Para los problemas digestivos**<br>Esta receta sirve para tratar los cólicos digestivos y los gases estomacales.<br>Tome una taza 3 veces al día.<br>• **Para los problemas respiratorios**<br>Esta receta sirve para aliviar la tos, el asma y la gripa.<br>Tome una taza 3 veces al día.<br>• **Para alergias respiratorias**<br>Tome una taza 3 veces al día.<br>• **Para dolores musculares y neuralgias**<br>Tome una taza 3 veces al día.<br>• **Para vitalizar el organismo**<br>Tome una taza 3 veces al día cuando se sienta débil.<br>• **Para la circulación**<br>Tome una taza 3 veces al día 2 días por semana. | **Infusión:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharadita de hojas y flores de romero, y deje reposar durante 10 minutos.<br>***Esta receta sirve para las seis dolencias.*** |
| • **Para las complicaciones circulatorias de la diabetes**<br>Haga baños durante 9 días, descanse 9 días y repita el tratamiento. | **Baño:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 2 ramas de romero y deje reposar durante 10 minutos. Sumerja en este líquido los pies y las piernas. Complemente con ejercicio físico para mejores resultados. |

### Usos alimenticios:

- Las hojas de romero seco sirven para condimentar carnes, pescados, pollos, salsas y aderezos.

### Otros usos:

- Se usa como enjuague para estimular el crecimiento del pelo.
- Se usa para ahuyentar las polillas en los armarios y donde se guarda la ropa.
- Se usa en productos cosméticos, como cremas y jabones, para rejuvenecer la piel.

Las flores del romero,
niña Isabel,
hoy son flores azules,
mañana serán miel.

*En el lenguaje de las flores, el romero es el símbolo de la buena fe y la franqueza. Es una planta con un aceite esencial potente y atractivo que recuerda el incienso.*

## PRECAUCIONES

Las mujeres gestantes o que estén en época de lactancia, los niños menores de seis años y las personas que sufran de gastritis o de enfermedades obstructivas de las vías biliares no deben exceder las dosis recomendadas porque pueden causar daño a los riñones.

### Cultivo:

Arbusto de vida larga. Crece hasta 2 metros de altura. Se cultiva fácilmente por estacas, divisiones de la raíz y por semillas. Para facilitar el enraizado se frotan las ramas en la base con penca sábila. También se pueden dejar unos días en agua hasta que salgan las raíces. Se debe sembrar en un terreno arenoso, que tenga buen drenaje y donde llegue el sol. También se puede plantar en materas.

En la huerta es muy buen acompañante del frijol, la zanahoria y la salvia porque repele sus plagas principales, en general ahuyenta insectos nocivos y atrae muchos otros que son benéficos. Por ser un cultivo de larga vida se debe ubicar en lugares estratégicos de la huerta, como bordes y esquinas.

### Recolección:

La recolección de las hojas y los brotes tiernos para fines medicinales se debe realizar después de la floración. Estos se ponen a secar en lugares sombreados, frescos y aireados, y luego se almacenan en envases de vidrio.

# Sauco

*Sambucus cauadensis* L. | **Familia:** Adoxaceae

*El sauco es un buen antigripal y su consumo regular ayuda a prevenir las enfermedades virales.*

**Nombres comunes:** *sauco, saúco, sauco de castilla, sauco blanco.*

**Clima:** templado y frío. Crece entre los 1.000 y los 3.000 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** flores.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- El consumo regular de las flores de sauco fortalece las defensas, y ayuda a prevenir y a combatir las enfermedades virales.
- Las flores y los frutos se toman como expectorante y antigripal.

## RECETAS MEDICINALES

### Dolencias

- **Para la tos y expulsión de flema (expectorante)**
  Tome una taza 3 veces al día.
- **Para subir las defensas**
  Tome una taza 3 veces al día.
- **Para prevenir y combatir enfermedades virales**
  Tome una taza 3 veces al día.

### Recetas

**Infusión:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharada de flores de sauco y deje reposar durante 10 minutos.

***Esta receta sirve para las tres dolencias.***

## Dolencias

- **Para los problemas respiratorios**
  Esta receta sirve para la gripa, la tos y la bronquitis.

## Recetas

**Receta 1. Infusión:** ponga 2 tazas de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 2 cucharadas de flores de sauco, 1 ramita de milenrama y 1 ramita de menta, y deje reposar durante 10 minutos. Sirva en una taza que contenga el jugo de 1 limón y 1 cucharadita de miel. Tome 6 veces al día.

**Receta 2. Infusión:** ponga 2 tazas de agua a calentar en un olla. Cuando hierva, apague la estufa y agregue 2 cucharadas de flores de sauco y 1 hoja de brevo, y deje reposar durante 10 minutos. Sirva en una taza que contenga el jugo de 1 limón y 1 cucharadita de miel. Tome 3 o 4 veces al día. Puede añadir 3 hojas de borraja a esta preparación.

***Las recetas 1 y 2 sirven para la misma dolencia.***

## Usos alimenticios:

- Los frutos frescos y maduros del sauco se utilizan para elaborar mermeladas, jarabes y vinos.

## Otros usos:

- La infusión de hojas y flores mezclada con un poco de jabón de coco, que no sea detergente, sirve para controlar pulgones en la huerta.
- Se usa como planta ornamental.
- Las hojas, al frotarlas sobre la piel, sirven para repeler las moscas.

## PRECAUCIONES

Las mujeres gestantes o que estén en época de lactancia deben consumirla con moderación. Las personas con apendicitis, obstrucción de las vías biliares o que tomen medicamentos para el azúcar en la sangre deben abstenerse de consumirla.

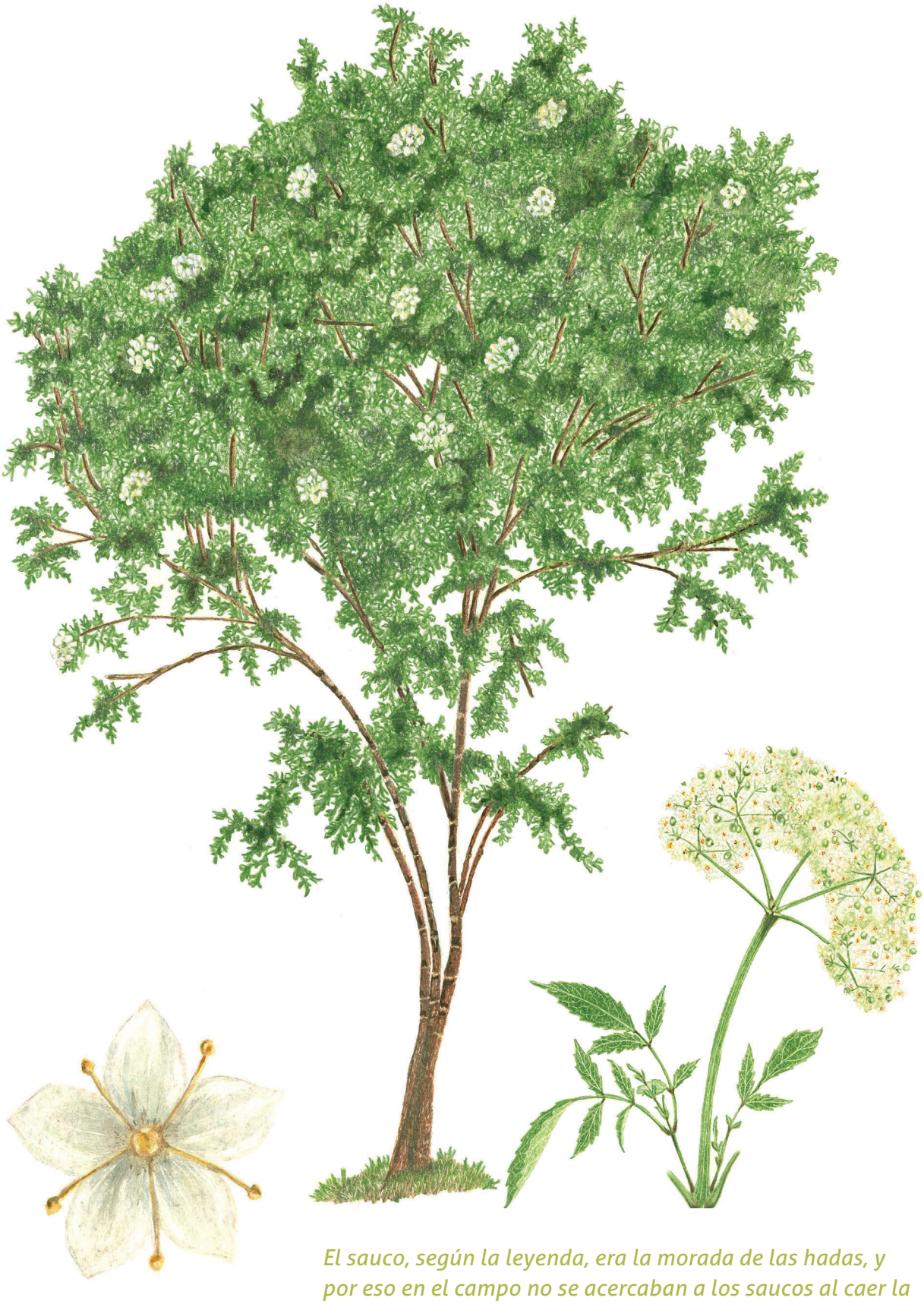
Si la gripa no lo deja
ni siquiera respirar,
tómese un agua de flores
de sauco pa' mejorar.

## Cultivo:

Arbusto de vida larga. Crece hasta 10 metros de altura. Se siembra por estacas, cortando una rama del tronco principal. Preferiblemente en suelos húmedos con mucha exposición al sol. Al cabo de un mes empiezan a brotar las nuevas ramas. Florece y fructifica todo el año. Sembrada en el huerto, sus flores atraen a los insectos y sus frutos atraen a las aves.

## Recolección:

Las flores y las hojas se recolectan en cualquier momento, y se pueden usar frescas o secas. Las flores se ponen a secar bocabajo, en lugares frescos, ventilados y aireados, y luego se almacenan en recipientes de vidrio.



*El sauco, según la leyenda, era la morada de las hadas, y por eso en el campo no se acercaban a los saucos al caer la noche.*

# Tomate

*Lycopersicon esculentum* Mill. | **Familia:** Solanaceae

*El tomate es bueno para la próstata, para prevenir la formación de coágulos en la sangre y para aliviar problemas de la piel.*

**Nombres comunes:** *tomate.*

**Clima:** cálido, templado y frío. Crece entre los 0 y los 3.000 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** frutos y hojas.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- Previene la formación de coágulos en la sangre.
- Su consumo regular mejora la función de la próstata.

### Externos:

- Las hojas tiernas se aplican sobre la piel para tratar infecciones.
- Los frutos hidratan y curan infecciones y quemaduras de la piel.
- Sirve para aliviar problemas bucales.

## RECETAS MEDICINALES

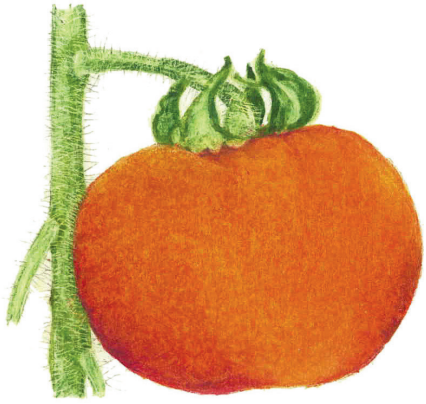
| Dolencias | Recetas |
|---|---|
| • **Para las infecciones en la piel**<br>Aplique mientras tenga los síntomas. | **Emplasto:** macere un ramo de hojas de tomate en 1 taza de agua fresca y aplique sobre la piel afectada. |
| • **Para la salud bucal**<br>Esta receta sirve para curar las llagas, los hongos en la boca y los dolores de muela. Aplique mientras tenga los síntomas. | **Macerado:** macere un ramo de hojas tiernas de tomate y añada 1 taza de agua fresca. Haga buches bucales sin tragar el líquido. Es tóxico. |

## Usos alimenticios:

- Sirve como ingrediente de numerosos platos, como ensaladas, salsas, mermeladas, sopas, cremas, jugos y dulces.

## Otros usos:

- Las hojas secas y hechas polvo se usan como insecticida y sirven para ahuyentar a las hormigas.



**PRECAUCIONES**

Las hojas del tomate solo se deben utilizar externamente y no se deben consumir porque son tóxicas.

## Cultivo:

Hierba de vida corta. Crece hasta los 2 metros de altura. Se propaga fácilmente a través de semillas que germinan rápido en almácigos con tierra bien abonada. Conviene sembrarlo acompañado de otras plantas con propiedades medicinales como el tabaco, la albahaca y la ruda, y de plantas alimenticias que movilicen nutrientes del suelo, como la cebolla y el frijol, que además permiten aprovechar al máximo el espacio en la huerta.

## Recolección:

Los frutos se recolectan cuando adquieren un color rojo, y las hojas cuando florece la planta.

*Cuando el tomate llegó a Europa desde América, los italianos lo llamaron Pomodoro, que quiere decir "manzana dorada". Por su parte, los franceses lo llamaron, entre otras, pomme de amour, o "manzana del amor", ya que en algunos herbolarios le atribuían propiedades afrodisíacas.*

# Toronjil

*Melissa officinalis* L. | **Familia:** Lamiaceae

*El toronjil es un excelente calmante y ayuda a disminuir el colesterol en la sangre.*

**Nombres comunes:** *toronjil.*

**Clima:** templado. Crece entre los 1.500 y los 2.000 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** hojas.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- Calma los nervios.
- Sirve para combatir el insomnio y para regular las palpitaciones anormales del corazón.
- Ayuda a disminuir el colesterol en la sangre.

### Externos:

- Alivia las heridas en la piel relacionadas con el herpes (fuegos).

## RECETAS MEDICINALES

| Dolencias | Recetas |
|---|---|
| • **Para calmar los nervios y para el insomnio**<br>Tome antes de dormir o cuando se sienta nervioso.<br>• **Para disminuir el colesterol**<br>Tome ocasionalmente. | **Infusión:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 3 hojas de toronjil y deje reposar durante 10 minutos.<br>***Esta receta sirve para ambas dolencias.*** |
| • **Para herpes labial (fuegos) y herpes en la piel**<br>Aplique mientras tenga los síntomas. | **Compresa:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 3 hojas de toronjil y deje reposar durante 10 minutos. Moje una tela fina con este líquido y ponga sobre la zona afectada. |

## Otros usos:

- Las hojas puestas encima del colchón ahuyentan y evitan la presencia de pulgas en las camas.
- El aceite se usa para dar masajes relajantes.

*Las Carmelitas Descalzas, en la Edad Media, preparaban el Agua de las Carmelitas, una bebida cuyo componente principal era el toronjil. Se decía que esta bebida también curaba las penas de amor.*

### PRECAUCIONES

No debe ser consumido por personas que tengan que permanecer despiertas o que tomen medicamentos para enfermedades del sistema nervioso central. Tampoco debe mezclarse con licor.

## Cultivo:

Hierba de vida corta. Crece hasta los 80 centímetros de altura. Se reproduce fácilmente por estolones. La propagación por semillas puede tomar mayor tiempo, pues la germinación es lenta. Se debe elegir un lugar para sembrarla desde el comienzo para no tener que trasplantarla después a la sombra de otras plantas más grandes o de árboles que estén en la huerta.

## Recolección:

Se recolectan las hojas jóvenes y las yemas de los brotes cuando estos alcancen los 30 centímetros de altura, donde están concentradas las propiedades terapéuticas. Se debe secar a la sombra en un lugar bien ventilado y almacenar en recipientes de vidrio.

# Totumo

*Crescentia cujete* L. | **Familia:** Bignoniaceae

*El totumo sirve para aliviar la gripa y la tos.*

**Nombres comunes:** *totumo, totuma, mate, totumo mate, jícara.*

**Clima:** cálido y templado. Crece entre los 0 y los 1.200 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** pulpa del fruto.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- La pulpa del fruto en jarabe se usa como expectorante para aliviar la gripa y la tos.

## RECETAS MEDICINALES

### Dolencias

- **Para los problemas respiratorios**
  Esta receta sirve para la gripa, la tos y las secreciones bronquiales (expectorante).
  Tome una cucharada 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

### Recetas

**Jarabe:** ponga 1 taza de agua con 1 taza de pulpa de totumo picada a calentar en una olla. Deje hervir por 5 minutos, apague y deje reposar durante 10 minutos. Mezcle el líquido obtenido con 1 taza de miel de abejas o de panela, cuele y disuelva en agua hasta completar un litro.

## Otros usos:

- Las raíces maceradas se utilizan para espantar las cucarachas.
- La cáscara seca se utiliza para fabricar utensilios en el hogar como recipientes, artesanías e instrumentos musicales como las maracas. Para hacer las maracas, se cosecha el fruto maduro y se pone a hervir. Luego se le abre una boquilla, se extrae la pulpa y se rellena el interior con piedritas o semillas. Para finalizar, se sella la boquilla con un palo o vara que servirá de mango.

*En Suramérica, desde la antigüedad, las personas han utilizado los frutos del totumo como materia prima para fabricar adornos y recipientes, por lo que es común encontrarlo sembrado cerca de las casas.*

## Cultivo:

Árbol de vida larga. Crece hasta 12 metros de altura. El totumo se puede reproducir por semillas y por estacas. Se debe sembrar a pleno sol, y es bastante tolerante a la sequía. Sus flores son polinizadas por murciélagos.

## Recolección:

El fruto se cosecha cuando la cáscara esté dura. Compruebe tocando la cubierta con la uña: si no penetra la cáscara, el fruto está en óptimas condiciones.

# Yerbabuena o menta

*Mentha x piperita* L. | **Familia:** Lamiaceae

*La yerbabuena es un buen digestivo, sirve para aliviar las migrañas, los problemas respiratorios y para disminuir los niveles de colesterol en la sangre.*

**Nombres comunes:** *yerbabuena, menta, menta piperita, hierbabuena.*

**Clima:** cálido y templado. Crece entre los 0 y los 2.000 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** hojas y tallos.

## USOS MEDICINALES

### Internos:

- Reduce los gases intestinales.
- Ayuda a tratar problemas respiratorios.
- Ayuda a disminuir el colesterol en la sangre.
- Alivia los dolores de cabeza.

## RECETAS MEDICINALES

| Dolencias | Recetas |
|---|---|
| • **Para el dolor de cabeza**<br>Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.<br>***Las recetas 1 y 2 sirven para la misma dolencia.*** | **Receta 1. Infusión:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 8 hojas de yerbabuena y deje reposar durante 10 minutos.<br>**Receta 2. Compresa:** utilice las hojas que queden en el agua de la infusión, póngalas sobre una tela y aplique sobre la frente. |
| • **Para los problemas respiratorios como gripa y tos**<br>Tome una taza 3 veces al día.<br>• **Para mejorar la digestión**<br>Esta receta disminuye los gases intestinales y estomacales.<br>Tome una taza 3 veces al día.<br>• **Para disminuir el colesterol en la sangre**<br>Tome una taza 3 veces al día. | **Infusión:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 8 hojas de yerbabuena y deje reposar durante 10 minutos.<br>***Esta receta sirve para las tres dolencias.*** |

## Usos alimenticios:

- Las hojas sirven para hacer bebidas refrescantes y para saborizar cocteles.
- Sirve como condimento para preparar salsas y aderezos.
- La infusión de las hojas se toma caliente, como bebida aromática.

## Otros usos:

- Sirve como saborizante de cremas dentales y enjuagues bucales.

*En la mitología griega, la yerbabuena era originalmente una ninfa que la diosa Deméter pisoteó y brotó como una planta.*

### PRECAUCIONES

Las mujeres gestantes o que estén en época de lactancia, los niños menores de dos años y las personas que tomen medicamentos para la gastritis deben abstenerse de consumirla.

## Cultivo:

Hierba de vida larga. Crece hasta 60 centímetros de altura. Se propaga por esquejes o por trozos de raíz de 15 centímetros. La yerbabuena se adapta a cualquier clima, pero se desarrolla mejor a pleno sol o con sombra moderada, y en suelos húmedos. Cuando se siembra con ortiga aumenta mucho su cantidad de aceites, pero al lado de la manzanilla pierde aromas esenciales mientras ésta aumenta los suyos.

## Recolección:

Las hojas se recolectan durante todo el año y se pueden consumir frescas o secas. Es mejor recolectarlas por la mañana, cuanto la cantidad de aceite es mayor y se ponen a secar a la sombra, en lugares bien aireados. Luego se envasan y se almacenan en un lugar fresco.

# Yerbamora

*Solanum americanum* Mill. | **Familia:** Solanaceae

*La yerbamora sirve para tratar la culebrilla y para sanar dolencias de la piel.*

**Nombres comunes:** *yerbamora, hierba mora, chumbalo.*

**Clima:** cálido, templado y frío. Crece entre los 0 y los 3.000 metros sobre el nivel del mar.

**Partes utilizadas:** hojas y frutos.

## USOS MEDICINALES

### Externos:

- Las hojas y los frutos maduros se aplican sobre la piel y sirven como antiinflamatorio, para cicatrizar heridas y tratar infecciones.
- Las hojas y los frutos maduros se aplican sobre la piel y sirven para tratar la culebrilla o herpes zóster.

## RECETAS MEDICINALES

### Dolencias

- **Para las inflamaciones, infecciones y cicatrices en la piel**
  Aplique mientras tenga los síntomas.
- **Para la culebrilla o herpes zóster**
  Este emplasto debe aplicarse en el período agudo de la culebrilla.
  Aplique mientras tenga los síntomas.

### Recetas

**Compresa:** ponga 1 taza de agua con 2 cucharadas de hojas (y frutos opcional) de yerbamora picados a calentar en una olla. Deje hervir por 5 minutos, apague y deje reposar durante 10 minutos. Moje una tela fina en esta preparación, póngala sobre la zona afectada, sujete bien y déjela por 20 minutos.

***Esta receta sirve para ambas dolencias.***

## Otros usos:

- El agua de hojas de yerbamora sirve para lavar el pelo y evitar que sigan saliendo las canas.

### PRECAUCIONES

Las hojas y los frutos verdes son tóxicos cuando se consumen. Solo se deben usar externamente.

## Cultivo:

Arbusto de vida corta. Crece hasta 1 metro de altura en suelos secos o húmedos pero bien drenados y a plena exposición solar. Se siembra a partir de semillas. Esta planta sirve para desintoxicar el suelo de bacterias que pueden perjudicar el cultivo.

## Recolección:

Se recolectan los frutos maduros de color negro para su aplicación. Las hojas se deben cosechar y aplicar cuando estén frescas.

*La yerbamora es también llamada la hierba de San Juan. Esto porque, según la leyenda, esta planta nació cuando San Juan Bautista fue decapitado.*

# Huertos medicinales para cada clima

Depende del lugar donde va a estar localizada la huerta y de la condición del suelo, se pueden sembrar unas plantas y otras no. Se muestran tres gráficos del tipo de huerta y las plantas que se pueden cultivar según el clima.

# HUERTO MEDICINAL DE CLIMA CÁLIDO

## De 0 a 1.000 metros sobre el nivel del mar

# HUERTO MEDICINAL DE CLIMA TEMPLADO

## De 1.000 a 2.000 metros sobre el nivel del mar

# HUERTO MEDICINAL DE CLIMA FRÍO

## 2.000 o más metros sobre el nivel del mar

# CUADRO RESUMEN DE LAS 50 PLANTAS DESCRITAS

| PLANTA | PARTE UTILIZADA | DOLENCIAS / PROPIEDADES |
|---|---|---|
| **ACHIOTE** | Semillas | Amigdalitis, dolor de garganta, diarrea, quemaduras, picaduras. |
| **AJÍ** | Frutos | Sistema respiratorio, antiinflamatorio, espasmos, dolores musculares. |
| **AJO** | Bulbo | Mejorar respiración, colesterol, sistema digestivo, sistema circulatorio, relajante, parásitos intestinales. |
| **ALBAHACA** | Hojas | Malestar estomacal, relajante. |
| **ALGARROBO** | Pulpa de la fruta y corteza | Colesterol, diarrea, infecciones urinarias. |
| **ANAMÚ** | Hojas | Problemas respiratorios, problemas en la boca. |
| **ANÍS** | Semillas | Gases intestinales, relajante, eliminar piojos. |
| **APIO** | Tallo y hojas | Limpieza digestiva, gastritis, colon, colesterol, hongos en la piel, repelente de insectos, dolores articulares. |
| **BOLDO** | Hojas | Pesadez estomacal, ardor en la boca del estómago, intoxicaciones, estreñimiento. |
| **CADILLO** | Flores y hojas | Problemas gástricos, colesterol, alergias, culebrilla. |
| **CAFÉ** | Semillas | Estimulante, tos, detener la sangre en caso de heridas. |
| **CALÉNDULA** | Flores | Gastritis, agrieras, depurar la sangre, expulsar parásitos intestinales, problemas de la piel. |
| **CANELA** | Corteza tierna del tronco | Gases intestinales, digestión, náuseas, cólicos menstruales. |
| **CIDRÓN** | Hojas | Problemas digestivos, cólicos, gases intestinales, relajante. |
| **COL** | Hojas | Gastritis, úlceras digestivas, mejorar la digestión, quemaduras. |
| **COLA DE CABALLO** | Tallos | Problemas renales. |
| **CULANTRO** | Hojas | Digestión, estimular el apetito, gripa, dolores reumáticos. |
| **CURÍBANO** | Hojas y tallos | Diarrea, desinflamar el colon, problemas respiratorios, menopausia, relajante, repelente de insectos. |

| ALTURA (METROS SOBRE EL NIVEL DEL MAR) | HÁBITO DE CRECIMIENTO |
|---|---|
| 0-1.500 | Arbusto de vida larga. 4 metros. |
| 0-2.400 | Arbusto de vida larga. 1 metro. |
| 1.700-3.000 | Hierba de vida corta. 40 centímetros. |
| 0-2.300 | Hierba de vida corta. 1 metro. |
| 0-1.500 | Árbol de vida larga. 40 metros. |
| 0-2.200 | Hierba de vida larga. 1 metro. |
| 0-1.200 | Hierba de vida larga. 80 centímetros. |
| 1.000-2.500 | Hierba de vida corta. 80 centímetros. |
| **NO SE CULTIVA EN COLOMBIA** | |
| 1.000-2.300 | Hierba de vida corta. 1 metro. |
| 500-2.000 | Arbusto de vida larga. 4 metros. |
| 0-2.300 | Hierba de vida corta. 60 centímetros. |
| **NO SE CULTIVA EN COLOMBIA** | |
| 0-2.000 | Arbusto de vida larga. 2 metros. |
| 1.500-2.500 | Hierba de vida corta. 1 metro. |
| 1.400-3.000 | Planta de vida larga. 60 centímetros. |
| 0-1.700 | Hierba de vida corta. 60 centímetros. |
| 1.000-1.500 | Hierba rastrera de vida corta. 30 centímetros. |

| PLANTA | PARTE UTILIZADA | DOLENCIAS |
|---|---|---|
| **DIENTE DE LEÓN** | Hojas, flores y raíz | Enfermedades del hígado y el riñón, disminuir el colesterol en la sangre, favorecer la eliminación de orina. |
| **ENELDO** | Semillas, tallos y hojas | Gases estomacales, hongos y bacterias en la piel, relajante. |
| **GUALANDAY** | Hojas | Várices, afecciones de la piel, cicatrices. |
| **HIEDRA** | Hojas | Asma, gripa, tos y problemas bucales. |
| **HINOJO** | Tallos y semillas | Gases estomacales, cólicos digestivos, producción de leche en mujeres lactantes, mejorar la circulación. |
| **JENGIBRE** | Rizoma o parte suculenta subterránea | Mejorar la circulación, indigestión, vómito, gases intestinales, estimulante, dolores articulares, mejorar la respiración, irritación de garganta, expectorante. |
| **LIMÓN** | Frutos | Limpiar el organismo, fiebre, tos, gripa, dolor de garganta, llagas y úlceras en la boca y encías, hongos en las uñas. |
| **LIMONCILLO** | Hojas | Antibacterial bucal y blanqueador de dientes, repelente de insectos, gastritis, agrieras, indigestión, cólicos y gases intestinales. |
| **LLANTÉN** | Hojas | Inflamaciones, cicatrices, heridas en la piel. |
| **MANZANILLA** | Flores | Relajante, problemas digestivos, reacciones en la piel de los niños, venas várices. |
| **MANZANILLA CRIOLLA** | Flores y hojas | Dolor de cabeza, enfermedades del hígado. |
| **MARACUYÁ** | Fruto y hojas | Artritis, relajante, disminuir colesterol en la sangre. |
| **MARRUBIO BLANCO** | Hojas | Regular el ritmo del corazón, obesidad, desinfectar y desinflamar problemas de la piel, tos. |
| **MATARRATÓN** | Hojas | Fiebre, eliminación de orina, problemas urinarios, insecticida |
| **MEJORANA** | Hojas y flores | Problemas digestivos, regular gases intestinales. |
| **MILENRAMA** | Hojas y flores | Relajante, mejorar la digestión, estimular el apetito, cólicos menstruales, gripa, cicatrices. |

| ALTURA (METROS SOBRE EL NIVEL DEL MAR) | HÁBITO DE CRECIMIENTO |
|---|---|
| 1.000-3.600 | Hierba de vida corta. 30 centímetros |
| 0-1.600 | Hierba de vida larga. 1 metro. |
| 0-1.800 | Árbol de vida larga. 20 metros. |
| 0-1.000 | Planta trepadora y rastrera de vida larga. |
| 0-1.200 | Hierba de vida larga. 1 metro. |
| 0-2.300 | Hierba de vida larga. 1 metro. |
| 0-2.200 | Árbol pequeño de vida larga. 4 metros. |
| 0-2.200 | Hierba de vida larga. 2 metros. |
| 0-3.500 | Hierba de vida corta. 50 centímetros. |
| 600-2.300 | Hierba de vida corta. 60 centímetros. |
| 1.800-2.600 | Hierba de vida corta. 60 centímetros. |
| 0-2.300 | Hierba trepadora de vida larga. 6 metros. |
| 2.600-más | Hierba de vida corta. 1 metro. |
| 0-2.000 | Árbol mediano de vida larga. 20 metros. |
| 1.500-2.500 | Hierba de vida corta. 40 centímetros. |
| 1.500-3.000 | Hierba de vida larga. 60 centímetros. |

| PLANTA | PARTE UTILIZADA | DOLENCIAS |
|---|---|---|
| **NARANJA** | Fruto | Nivelar triglicéridos y colesterol, problemas respiratorios, gripa, digestión, proteger la piel del sol. |
| **ORÉGANO** | Hojas y flores | Diarrea, dolor de estómago, gases estomacales, infecciones urinarias. |
| **ORTIGA** | Hojas y flores | Alergias, artritis, colesterol, estimular el apetito, eliminación de orina, enfermedades urinarias. |
| **PAPAYA** | Fruto y hojas | Mejorar la digestión, cicatrices hongos en la piel, eliminar verrugas y callos. |
| **PENCA SÁBILA** | Hojas | Quemaduras, cicatrices e infecciones en la piel, disminuir colesterol, refrescar el intestino grueso y el estómago, estreñimiento, subir las defensas, problemas respiratorios, dolor de cabeza. |
| **PENSAMIENTO** | Hojas y flores | Tos, problemas respiratorios, problemas en la piel, pañalitis. |
| **PIÑA** | Fruto | Eliminar toxinas y líquidos del cuerpo, dolores musculares y articulares, parásitos intestinales, gastritis, sobrepeso, estreñimiento. |
| **PRONTOALIVIO** | Hojas | Relajante, problemas respiratorios, gastritis, agrieras, dolor de cabeza. |
| **RÁBANO** | Rizoma o parte suculenta subterránea | Mejorar la digestión, estimular el apetito, chichones. |
| **ROMERO** | Hojas y flores | Cólicos digestivos, gases estomacales, tos, asma, gripa, mejorar la circulación, estimulante, alergias, dolores musculares. |
| **SAUCO** | Flores | Gripa, tos, expectorante, subir las defensas, prevenir y combatir enfermedades virales. |
| **TOMATE** | Fruto y hojas | Infecciones en la piel, dolores de muela, llagas y hongos en la boca. |
| **TORONJIL** | Hojas | Colesterol, relajante, insomnio, herpes labial o fuegos. |
| **TOTUMO** | Pulpa del fruto | Gripa, expectorante. |
| **YERBABUENA** | Hojas y tallos | Dolor de cabeza, problemas respiratorios, gases estomacales e intestinales, digestión, colesterol. |
| **YERBAMORA** | Hojas y tallos | Infecciones, inflamaciones y cicatrices en la piel, culebrilla. |

| ALTURA (METROS SOBRE EL NIVEL DEL MAR) | HÁBITO DE CRECIMIENTO |
|---|---|
| 0-2.500 | Árbol de vida larga. 12 metros. |
| 1.500-2.500 | Hierba de vida larga. 60 centímetros. |
| 800-2.500 | Hierba de vida larga. 80 centímetros. |
| 0-1.500 | Árbol de vida larga. 8 metros. |
| 0-2.500 | Hierba de vida larga. 60 centímetros. |
| 2.000-2.800 | Hierba de vida corta. 15 centímetros. |
| 0-1.500 | Hierba de vida larga. 1 metro. |
| 700-1.900 | Arbusto de vida larga. 60 centímetros. |
| 2.000-3.000 | Hierba de vida corta. 50 centímetros. |
| 0-2.300 | Arbusto de vida larga. 2 metros. |
| 1.000-3.000 | Arbusto de vida larga. 10 metros. |
| 0-3.000 | Hierba de vida corta. 2 metros. |
| 1.500-2.000 | Hierba de vida corta. 80 centímetros. |
| 0-1.500 | Árbol de vida larga. 12 metros. |
| 0-2.000 | Hierba de vida larga. 60 centímetros. |
| 0-3.000 | Arbusto de vida corta. 1 metro. |

# Botiquín, preparaciones y recetario

*No es suficiente prever la enfermedad para curarla.*
*Hay que aprender, además, hábitos de salud para conservarla.*

Hipócrates

# Botiquín natural en el hogar

En el hogar es fácil tener un lugar especial en donde se almacenen las plantas medicinales que no estén disponibles durante todo el año en los jardines o huertos.

Las plantas se pueden conservar y almacenar secas, en jarabes o en pomadas durante mucho tiempo para así tenerlas siempre a mano, y tratar las dolencias más comunes (ver: *Secado y almacenamiento*, pág. 141, y *Preparaciones y aplicaciones*, págs. 146 y 147).

**Para armar su botiquín, procure tener siempre a mano las siguientes plantas, ya sean secas o en sus preparaciones:**

- **Penca sábila:** sus hojas sirven para hacer compresas que alivian el dolor de cabeza. También puede usar sus cristales para las quemaduras de la piel. La mejor manera de tener la penca es cerca de la casa. Es muy fácil de mantener y siempre tiene hojas disponibles.
- **Caléndula en crema:** para aliviar quemaduras, e irritaciones de la piel.
- **Hiedra o totumo en jarabe:** para aliviar la tos.
- **Cortezas de algarrobo:** para hacer una decocción que detiene la diarrea.
- **Raíces de jengibre:** para la tos y para subir las defensas.
- **Flores secas de sauco:** para aliviar los problemas respiratorios.

**Conserve en frascos de vidrio hojas secas de:**

- **Yerbabuena:** para hacer infusiones que alivian el dolor de cabeza, la tos, la gripa y el dolor de estómago.
- **Orégano:** en infusión para detener la diarrea (también sirven las flores).
- **Toronjil:** para hacer infusiones que ayudan a relajarse.
- **Cidrón:** para hacer infusiones que ayudan a relajarse.
- **Prontoalivio:** para hacer infusiones que ayudan a relajarse y para el dolor de cabeza.

- **Romero:** para hacer infusiones que alivian la gripa y la tos. Aumentan su poder curativo cuando a la infusión se le añade limón, cebollas y miel.
- **Milenrama:** para hacer emplastos que alivian los trastornos ginecológicos, para hacer infusiones para combatir la gripa y para ayudar a relajarse.

**Tenga además:**

- Telas finas para hacer compresas y cataplasmas.
- Vendas de diferentes tamaños.
- Alcohol para limpiar y desinfectar.
- Algodón.
- Termómetro.
- Miel para endulzar los preparados de hierbas medicinales.

# Preparaciones y aplicaciones

Cada planta necesita una preparación especial para que las propiedades medicinales sean más efectivas. Por ejemplo, el limoncillo, cuyas propiedades aromáticas se encuentran en las hojas, se debe preparar en infusiones para que los aceites esenciales no se evaporen. En cambio el jengibre, que es un tallo subterráneo, debe prepararse en decocción, máximo por 5 minutos, para que sus compuestos se extraigan y disuelvan.

**A continuación, se describen las principales formas de preparación:**

## INFUSIÓN:

Use hojas y flores, que son las partes más tiernas de la planta. Ponga agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa y agregue las partes de la planta que va a usar. Tape la olla y deje reposar entre 10 y 15 minutos. Cuele y tome caliente o fría, según la necesidad.

## DECOCCIÓN:

Use raíces, tallos gruesos y duros, cortezas y semillas que son las partes duras de la planta. Si es necesario utilice la planta entera. Pique la planta, o sus partes, y obtendrá una mayor concentración de los compuestos activos. Ponga las partes de la planta que va a usar a calentar en una olla con agua, y deje hervir durante 5 minutos. Si utiliza partes muy duras, deje hervir hasta 30 minutos, reponiendo el agua evaporada cada vez que sea necesario para que no se seque, pues se pierden los compuestos. Luego cuele y tome caliente o fría, según la necesidad.

## JARABE:

Ponga a calentar en una olla 2 tazas de agua con 1 taza de la infusión, decocción o maceración de la planta. Deje hervir durante 5 minutos, apague la estufa y deje reposar durante 10 minutos. Agregue este líquido a 1 taza de miel de abejas o de panela. Cuele y disuelva en agua hasta completar un litro. Tome una taza 3 veces al día.

## ACEITE EXTERNO:

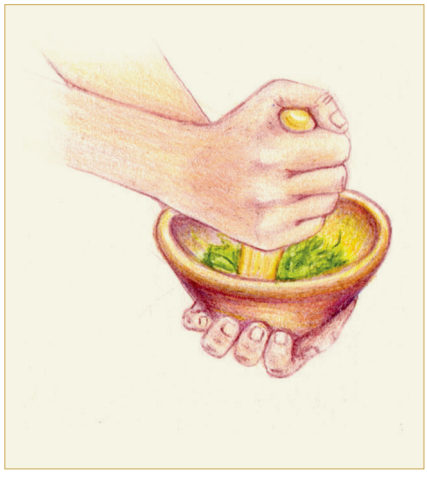
Macere la planta y ponga en aceite entre 8 y 20 días.

## JUGO:

Utilice frutos frescos. Exprima, licue o macere el fruto, disuelva en agua y tome.

## EMPLASTO:

Triture o machaque la planta fresca y aplique directamente sobre la piel afectada. También puede aplicar el emplasto en decocción o infusión. Este procedimiento es útil en casos de contusiones y hematomas, pero no es recomendable para heridas o afecciones abiertas.



## CREMA:

Ponga en una olla 2 tazas y media de la planta fresca, o media taza de la planta seca, con 1 litro de aceite de almendras, oliva, aguacate, girasol o ajonjolí. Deje a fuego lento durante una hora. Es muy importante no dejar hervir el aceite para que no se pierdan las propiedades de la planta. Apague la estufa y deje reposar durante una semana. Luego cuele, agregue media taza de cera de abejas y ponga a calentar al baño María hasta que la cera se disuelva. Filtre en una tela de algodón y guarde en frascos de vidrio para que se solidifique. Preparación exclusiva para uso externo.

## COMPRESA:

Remoje una tela fina en una decocción o infusión, y ponga sobre la zona afectada. Amarre para que no se enfríe rápidamente.

# Recetario

Muchas dolencias pueden tratarse de manera natural con la ayuda de las plantas medicinales que están a nuestro alcance. Aquí encontrará una lista de dolencias cotidianas organizadas en orden alfabético con recetas para tratarlas, que parten de las plantas medicinales reseñadas en este libro.

Es importante tener en cuenta las dosis establecidas para cada receta y para cada dolencia. Las mujeres en gestación o en período de lactancia deben tener cuidado con el consumo de algunas plantas que pueden ser perjudiciales para su salud, como se especifica en las precauciones de cada una de las plantas reseñadas.

## ÍNDICE DE DOLENCIAS


| | |
|---|---|
| **Acné** | 170 |
| **Agriera** | 165 |
| **Alergias en la piel** | 148 |
| **Alergias respiratorias** | 148 |
| **Amigdalitis** | 148 |
| **Apetito** (aumentar el apetito) | 161 |
| **Articulaciones** (dolores e inflamaciones) | 159 |
| **Artritis** | 149 |
| **Asma** | 167 |
| **Boca** (inflamaciones e infecciones) | 172 |
| **Bronquitis** | 167 |
| **Cabeza** (dolor) | 157 |
| **Callos** | 176 |
| **Calmantes** | 174 |
| **Caries y dolores de muelas** | 172 |
| **Chichones** | 166 |
| **Cicatrices** | 149 |
| **Circulación** | 151 |
| **Coágulos en la sangre** (prevenir) | 151 |
| **Colesterol** | 151 |
| **Cólicos menstruales** | 152 |
| **Cólicos, problemas digestivos** | 154 |
| **Colon** | 153 |
| **Culebrilla** (Herpes Zóster) | 153 |
| **Defensas** (estimulante del sistema inmune) | 161 |
| **Dermatitis** | 170 |
| **Diarrea** | 154 |
| **Dientes (blanquear)** | 173 |
| **Digestión** | 154 |
| **Diuréticos** | 158 |
| **Dolor de garganta** | 148 |
| **Dolor de cabeza** | 157 |
| **Dolor de estómago** | 154 |
| **Dolores de muela** | 172 |
| **Dolores musculares** | 159 |
| **Eliminación de orina** | 158 |
| **Eliminar toxinas y líquidos del cuerpo** | 158 |
| **Encías** (gingivitis, inflamaciones) | 172 |
| **Enfermedades del hígado** | 158 |
| **Enfermedades del riñón, vías urinarias, próstata, eliminar líquidos del cuerpo** (diurético) | 158 |

Espasmos musculares 159
Estimulantes (subir la energía y estimular el sistema nervioso) 160
Estómago (dolor, cólicos y problemas digestivos) 154
Estreñimiento 162
Expectorantes (eliminar flema) 162
Fiebre 163
Flemas 162
Fuegos (herpes en la boca) 172
Fuegos (herpes en la piel) 170
Garganta (dolor e irritación) 148
Gases estomacales e intestinales 163
Gastritis 165
Golpes o contusiones 166
Gripas 167
Hemorragias menstruales 152
Heridas 149
Herpes en la piel 170
Herpes en la boca 172
Hígado (enfermedades) 158
Hiperactividad en niños 175
Hongos en la boca 172
Hongos en la piel 170
Hongos en las uñas 170
Hongos en los pies (pie de atleta) 170
Infecciones respiratorias 167
Infecciones y bacterias en la piel 170
Irritación de garganta 148
Leche materna 173
Limpieza del organismo 169
Llagas o úlceras en la boca 173
Menopausia 152
Menstruación 152
Mordeduras 175
Muelas (dolor) 172
Músculos (dolores) 159
Náuseas 177
Nervios (calmantes) 174
Obesidad 169
Pañalitis 171
Parásitos intestinales 170
Picaduras de insectos 175
Piel: infecciones y hongos 170
Piojos 175
Problemas digestivos 154
Problemas en la boca (dolores de muela, encías, hongos, fuegos) 172
Próstata 158
Protección solar 172
Quemaduras 173
Relajantes 174
Repelentes de insectos 175
Respiración 167
Riñón (trastornos crónicos, insuficiencia renal) 158
Salpullidos en los bebés 171
Sangre (limpiar y depurar) 151
Sueño (insomnio) 174
Tos 167
Triglicéridos 151
Várices 176
Verrugas 176
Vías urinarias, enfermedades e infecciones del riñón 158
Virus (combatir enfermedades virales) 161
Vitalizar el organismo 160
Vómito y náuseas 177

# ALERGIAS

## Compresa y crema de ortiga

- Para las **alergias en la piel**

**Crema:** ponga 2 tazas y media de hojas de ortiga frescas, o media taza de hojas secas, y 1 litro de aceite de girasol en una olla, y caliente a fuego bajo durante una hora. Apague la estufa y deje reposar durante una semana.

Es muy importante no dejar hervir el aceite para que no se pierdan las propiedades de la planta.

Después de una semana, cuele el aceite y añádale media taza de cera de abejas. Ponga a calentar esta mezcla al baño María hasta que la cera se disuelva. Filtre en una tela de algodón y guarde el líquido obtenido en frascos de vidrio para que se solidifique.

Aplique este crema sobre la piel afectada hasta que mejore.

**Compresa:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla y, cuando hierva, apague la estufa, agregue 3 hojas de ortiga y deje reposar durante 10 minutos.

Moje una tela fina en esta infusión, ponga sobre la zona afectada y amarre. Aplique hasta que mejore.

## Emplasto de manzanilla

- Para aliviar las **alergias en la piel de los niños**

**Emplasto:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 2 cucharadas de hojas y flores picadas de manzanilla, y deje reposar durante 10 minutos.

Aplique la preparación directamente sobre la zona afectada.

## Infusión de romero

- Para las **alergias respiratorias**

**Infusión:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharadita de hojas y flores de romero, y deje reposar durante 10 minutos.

Precauciones: *las mujeres gestantes o que estén en época de lactancia, los niños menores de seis años y las personas que sufran de gastritis o de enfermedades obstructivas de las vías biliares no deben exceder las dosis recomendadas porque pueden causar daño a los riñones.*

# AMIGDALITIS Y DOLOR DE GARGANTA

## Decocción de achiote

- Para la **amigdalitis** y el **dolor de garganta**

Ponga 2 tazas de agua y 1 cucharada de semillas de achiote a calentar en una olla, deje hervir por 15 minutos, apague y deje reposar durante 10 minutos.

Haga gárgaras con este líquido 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

## Macerado de limón y cebolla

- Para el **dolor de garganta**

Corte una cebolla en pequeños trozos y mézclela con el jugo de un limón en un recipiente. Añada un poco de agua y deje reposar toda la noche. Al otro día, cuele y mezcle con un poco de miel.

Tome muy despacio 2 veces al día para que tenga una buena acción.

Precauciones: *el limón no se debe aplicar en la piel bajo la luz del sol porque puede mancharla.*

## Infusión de jengibre

- Para la **irritación de garganta**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue media cucharadita de jengibre rallado, 1 cuarto de cucharadita de canela molida o entera, 1 rodaja de limón y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 2 veces al día mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *las mujeres gestantes deben consumir el jengibre con moderación. Las que estén en época de lactancia, los niños menores de dos años y las personas con gastritis, o que sufran de úlceras digestivas, deben abstenerse de usar el jengibre.*

*La canela no la deben consumir mujeres durante los primeros meses de gestación, cuando estén lactando, ni los niños menores de dos años. En dosis altas, la canela puede causar náuseas, vómito y problemas en los riñones.*

# ARTRITIS

## Infusión de hojas de maracuyá

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla y, cuando hierva, apague la estufa, agregue una cucharadita de hojas de maracuyá picadas y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día, 2 veces a la semana.

Precauciones: *las mujeres gestantes o en época de lactancia deben consumirla con moderación. No mezclar con alcohol ya que puede ser incompatible con su alto contenido cítrico.*

## Compresa o crema de ortiga

**Crema:** ponga dos tazas y media de hojas de ortiga frescas, o media taza de hojas secas, y 1 litro de aceite de girasol en una olla, y caliente a fuego bajo durante una hora. Apague la estufa y deje reposar durante una semana.

Es muy importante no dejar hervir el aceite para que no se pierdan las propiedades de la planta.

Después de una semana, cuele el aceite y añádale media taza de cera de abejas. Ponga a calentar esta mezcla al baño María hasta que la cera se disuelva. Filtre en una tela de algodón y guarde el líquido obtenido en frascos de vidrio para que se solidifique.

Aplique esta crema sobre la piel afectada hasta que mejore.

**Compresa:** Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla y, cuando hierva, apague la estufa, agregue 3 hojas de ortiga y deje reposar durante 10 minutos.

Moje una tela fina en esta infusión, ponga sobre la zona afectada y amarre. Aplique hasta que mejore.

# CICATRICES Y HERIDAS

Se recomienda tomar naranja mezclada con zanahoria cuando se vaya a estar expuesto al sol, ya que es un gran protector de la piel.

## Compresa de yerbamora

- Para sanar las **cicatrices**

Ponga 1 taza de agua y 2 cucharadas de hojas (y frutos opcional) de yerbamora picadas a calentar en una olla. Deje hervir por 5 minutos, apague y deje reposar durante 10 minutos. Moje una tela fina en esta preparación, póngala sobre la zona afectada, amárrela y déjela por 20 minutos.

Precauciones: *las hojas y los frutos verdes son tóxicos cuando se consumen, y solo se deben usar externamente.*

## Emplasto de achiote

- Para sanar las **cicatrices**

Ponga 2 tazas de agua y 1 cucharada de semillas de achiote a calentar en una olla. Deje hervir por 15 minutos, apague y deje reposar durante 10 minutos.

Aplique directamente esta preparación sobre las cicatrices, hasta que sane la piel.

## Emplasto de llantén

- Para sanar las **cicatrices**

Machaque 4 hojas de llantén y aplique externamente en cicatrices hasta que mejore.

Precauciones: *cuando se usa por vía oral es tóxico para el hígado. Solo debe usarse externamente.*

Aplique hasta que la cicatriz mejore.

## Emplasto de cristal de penca sábila

- Para sanar las **cicatrices**

Pele una hoja de penca sábila, lave con agua el cristal de la misma y aplique directamente sobre la piel para sanar cicatrices.

## Crema de gualanday

- Para sanar las **cicatrices**

Ponga 2 tazas y media de hojas de gualanday frescas o media taza de hojas de gualanday secas y 1 litro de aceite (de girasol, almendras, oliva, aguacate o ajonjolí) a calentar a fuego lento en una olla durante una hora, y a reposar durante una semana.

Cuele y agregue media taza de cera de abejas, y ponga a calentar al baño María, hasta que la cera se disuelva en la mezcla.

Filtre en una tela de algodón y guarde el líquido obtenido en frascos de vidrio para que se solidifique.

Aplicar directamente sobre la zona afectada 3 veces al día.

Es muy importante no dejar hervir el aceite para que no se pierdan las propiedades de la planta.

Precauciones: *solo para uso externo.*

## Emplasto de milenrama

- Para sanar las **cicatrices**

Las hojas maceradas se aplican directamente sobre heridas en la piel para ayudar en la cicatrización. Aplique hasta mejorar.

## Emplasto de hojas de papaya

- Para sanar **cicatrices** y **heridas**

Ablande 2 hojas de papayo en un mortero y ponga sobre la piel afectada con hongos o con heridas que necesiten cicatrizar.

Aplique hasta mejorar.

## Emplasto de caléndula

- Para sanar **cicatrices** y **heridas**

Aplicar los pétalos de la caléndula sobre la zona afectada hasta que la piel mejore.

## Crema de caléndula

- Para sanar **cicatrices** y **heridas**

Ponga 2 tazas y media de pétalos de caléndula frescos o media taza de pétalos secos, y 1 litro de aceite de girasol en una olla. Caliente a fuego bajo durante una hora.

Apague la estufa y deje reposar durante una semana.

Después de una semana, cuele el aceite y añádale media taza de cera de abejas. Ponga a calentar esta mezcla al baño María hasta que la cera se disuelva.

Filtre en una tela de algodón y guarde el líquido obtenido en frascos de vidrio para que se solidifique.

**Es muy importante no dejar hervir el aceite para que no se pierdan las propiedades de la planta.**

**Puede usar también aceite de almendras, oliva, aguacate o ajonjolí.**

## Emplasto de cáscara de piña

- Para **lavar** heridas y **cicatrizar**

Ponga el borde interno de la cáscara de una piña sobre heridas y úlceras en la piel para limpiarlas y ayudar en su cicatrización.

## Emplasto de llantén

- Para **lavar heridas**

Ponga 1 taza de agua y 2 hojas de llantén a calentar en una olla. Deje hervir por 5 minutos, apague y deje reposar durante 10 minutos.

Lave las heridas directamente con este líquido hasta que mejore.

Precauciones: *cuando se usa por vía oral es tóxico para el hígado. Solo debe usarse externamente.*

### Emplasto de marrubio blanco

- Para **desinfectar** heridas

Ponga 1 taza de agua y 6 hojas de marrubio blanco a calentar en una olla. Deje en ebullición por 5 minutos, apague y deje reposar durante 10 minutos.

Esta preparación se aplica directamente en la zona afectada. Aplique hasta mejorar.

### Emplasto de café

- Para detener el **sangrado de las heridas**

Aplique una cucharada de ripio de café en heridas abiertas con sangrado para detener el flujo de la sangre. No se debe exponer al sol y es importante lavar bien cuando se detenga el sangrado.

## CIRCULACIÓN

### Infusión de hinojo

- Para mejorar la **circulación** y prevenir la formación de **coágulos en la sangre**

Ponga 1 litro de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 7 cucharadas de flores y frutos de hinojo, y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día.

Precauciones: *los niños menores de cinco años no deben usar el aceite esencia de hinojo. Se debe tener cuidado al usarlo, porque algunas personas alérgicas al hinojo pueden mancharse la piel.*

### Decocción de jengibre

- Para prevenir la formación de **coágulos** en **la sangre**

Ponga 1 taza de agua con 3 rodajas de rizoma rallado (tallos del jengibre) a calentar en una olla. Deje hervir por 5 minutos, apague y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza entre 1 y 3 veces al día, 3 días a la semana.

Precauciones: *las mujeres gestantes deben consumirlo con moderación. Las que estén en época de lactancia, los niños menores de dos años y las personas con gastritis o que sufran de úlceras digestivas deben abstenerse de usarlo.*

### Baño de romero

- Para mejorar la **circulación** en caso de **diabetes**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 2 ramas de romero y deje reposar durante 10 minutos. Sumerja en este líquido los pies y las piernas. Complemente con ejercicio físico para mejores resultados.

Haga baños durante 9 días, descanse 9 días y repita el tratamiento.

Precauciones: *las mujeres gestantes o que estén en época de lactancia, los niños menores de seis años y las personas que sufran de gastritis o de enfermedades obstructivas de las vías biliares no deben exceder las dosis recomendadas porque pueden causar daño a los riñones.*

### Infusión de caléndula

- Para **depurar la sangre**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 2 flores de caléndula y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 2 veces al día durante un mes.

Precauciones: *las personas con enfermedades del corazón deben tomarla con moderación. Su uso excesivo puede producir irritabilidad e insomnio.*

## COLESTEROL Y TRIGLICÉRIDOS

### Ajo crudo

El consumo regular de ajo crudo, pulpa de algarrobo y avena en hojuelas ayuda a disminuir el colesterol en la sangre.

### Jugo de naranja con berenjena

Haga un jugo mezclando una naranja o una mandarina con una rodaja de berenjena cruda y sin cáscaras. Tome en ayunas.

### Infusión de tallos de apio

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla y, cuando hierva, apague la estufa, agregue una cucharada de tallos de apio y deje reposar durante 10 minutos.

Una vez a la semana, tome una taza 3 veces al día.

Precauciones: *debe tomarse con moderación durante la gestación. Algunas personas pueden ser alérgicas al apio.*

### Decocción de diente de león

Ponga 1 taza de agua y 1 o 2 hojas de diente de león a calentar en una olla. Deje hervir por 15 minutos, apague y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día durante 9 días. Descanse 9 días y repita el tratamiento hasta que mejore.

Precauciones: *las mujeres gestantes o que estén lactando y los niños menores de doce años deben consumirla con moderación. Los pacientes que presenten deshidratación deben abstenerse de usarla.*

### Infusión de hojas de maracuyá

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla y, cuando hierva, apague la estufa, agregue una cucharadita de hojas de maracuyá picadas y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día, 3 veces a la semana.

Precauciones: *las mujeres gestantes o en época de lactancia deben abstenerse de usarlo. No mezclar con alcohol ya que puede ser incompatible con su alto contenido cítrico.*

### Jugo de cristales de sábila

Haga un jugo con una cucharada de cristales de penca sábila por cada taza de agua.

Tome 1 vez al día en la mañana, 3 veces a la semana.

### Infusión de toronjil

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla y, cuando hierva, apague la estufa, agregue 3 hojas de toronjil y deje reposar durante 10 minutos.

Tome ocasionalmente.

Precauciones: *no debe ser consumido por personas que tengan que permanecer despiertas o que tomen medicamentos para enfermedades del sistema nervioso central. Tampoco debe mezclarse con licor.*

### Infusión de yerbabuena

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla y, cuando hierva, apague la estufa, agregue 8 hojas de yerbabuena y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día, 2 veces a la semana.

Precauciones: *las mujeres gestantes o que estén en época de lactancia, los niños menores de dos años y las personas que tomen medicamentos para la gastritis deben abstenerse de consumirla.*

### Decocción de ortiga

Ponga 1 taza de agua y 3 hojas de ortiga a calentar en una olla. Deje hervir por 15 minutos, apague y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día, 2 veces a la semana.

Precauciones: *las mujeres gestantes en el primer trimestre y lactantes deben abstenerse de usarla. Algunas personas pueden ser alérgicas a la planta. Se debe recolectar con guantes.*

### Pulpa de algarrobo crudo

El consumo regular de pulpa de algarrobo ayuda a disminuir el colesterol en la sangre.

Precauciones: *las personas diabéticas deben consumirlo bajo supervisión médica.*

## CÓLICOS MENSTRUALES, HEMORRAGIAS MENSTRUALES, MENOPAUSIA

### Compresa, emplasto e infusión de milenrama

- Para calmar los **cólicos menstruales** y regular el **sangrado abundante**

**Compresa:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla y, cuando hierva, apague la estufa, agregue 3 cucharadas de hojas y flores

de milenrama picadas y deje reposar durante 10 minutos. Remoje una tela fina en esta preparación.

Ponga las hojas cocinadas dentro de la tela y aplique sobre el bajo vientre.

**Infusión:** ponga 1 taza de agua a calentar en una olla y, cuando hierva, apague la estufa, agregue 3 cucharadas de hojas y flores de milenrama picadas y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día. Se recomienda tomar durante la menstruación.

**Emplasto:** ponga hojas frescas sobre el bajo vientre.

Precauciones: *las mujeres gestantes o que estén en época de lactancia deben abstenerse de usarla, lo mismo que las personas que tomen anticoagulantes, medicamentos para la presión arterial o para enfermedades mentales.*

### Infusión de canela

- Para calmar los **cólicos menstruales** y prevenir **complicaciones posparto**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cuarto de cucharadita de canela molida o entera, 1 rodaja de limón y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 2 veces al día mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *no la deben consumir mujeres durante los primeros meses de gestación, cuando estén lactando, ni los niños menores de dos años. En dosis altas, la canela puede causar náuseas, vómito y problemas en los riñones.*

### Infusión de curíbano

- Para las molestias asociadas a la **menopausia**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 4 hojas de curíbano y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 2 veces al día. Tome durante 9 días. Descanse 9 días y repita el tratamiento.

## COLON

### Infusión de apio

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa y agregue a la olla 1 cucharada de tallos de apio picados. Deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *no se debe tomar durante la gestación. Algunas personas pueden ser alérgicas al apio.*

### Infusión de curíbano

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 4 hojas de curíbano y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 2 veces al día mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *las personas con estreñimiento severo, problemas de coagulación o que estén tomando aspirina deben abstenerse de usarla. Las mujeres gestantes o lactando deben consumirlo con moderación. En ningún caso debe usarse por más de 30 días.*

## CULEBRILLA O HERPES ZÓSTER

### Compresa de yerbamora

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla y añada 2 cucharadas de hojas (y frutos opcional) picados de yerbamora. Deje hervir el agua por 15 minutos, apague la estufa y deje reposar durante 10 minutos. Moje una tela fina en esta preparación, ponga sobre la zona afectada por la culebrilla, en el período agudo.

Precauciones: *las hojas y los frutos verdes son tóxicos cuando se consumen, y solo se deben usar externamente.*

### Emplasto de cadillo

Ponga 1 taza de agua y 1 cucharada de hojas y flores de cadillo picadas a calentar en una olla. Deje hervir por 15 minutos, apague y deje reposar durante 10 minutos.

Aplique este líquido en la zona afectada mientras tenga los síntomas.

## DIARREA

### Decocción de algarrobo

Ponga 1 taza de agua y 1 cucharada de corteza de algarrobo picada a calentar en una olla, deje hervir por 15 minutos, apague y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una cucharada 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *las personas diabéticas deben consumirlo bajo supervisión médica.*

### Infusión de curíbano

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla y, cuando hierva, apague la estufa, agregue 4 hojas de curíbano y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 2 veces al día mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *las personas con estreñimiento severo, problemas de coagulación o que estén tomando aspirina deben abstenerse de consumir el curíbano. Las mujeres gestantes o lactando deben consumirlo con moderación. En ningún caso debe usarse por más de 30 días.*

### Decocción de achiote

Ponga 1 taza de agua y 1 cucharada de semillas de achiote a calentar en una olla. Deje hervir por 15 minutos, apague y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día.

Precauciones: *debe ser consumido con moderación por personas que toman medicamentos para la diabetes.*

### Infusión de orégano

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla y, cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharadita de hojas y flores de orégano picadas y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *las mujeres gestantes y en época de lactancia deben consumirla con moderación. Algunas personas pueden ser alérgicas a la planta.*

## DOLOR DE ESTÓMAGO, CÓLICOS, PROBLEMAS DIGESTIVOS

### Ajo crudo

- Para tener una buena **digestión**

El consumo regular de ajo crudo es ideal para una buena digestión.

### Jugo y zumo de penca sábila

- Para **refrescar el estómago**

**Jugo:** tome en ayunas el jugo de una cucharada de cristal de penca sábila por cada taza de agua, licuada con 1 taza de jugo de fruta (naranja, papaya, piña o la que desee).

**Zumo:** cuelgue una hoja de penca de sábila sobre un vaso. Deje gotear el mucílago (la sustancia viscosa) hasta obtener una cucharada. Tome en ayunas durante 9 días.

Precauciones: *Las mujeres en época de lactancia, los niños menores de 12 años y las personas que tomen medicamentos para las enfermedades del corazón deben abstenerse de usarla.*

### Infusión de tallos de apio

- Para aliviar el **dolor de estómago**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa y agregue 1 cucharada de tallos de apio picados, y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *no se debe tomar durante la gestación. Algunas personas pueden ser alérgicas al apio.*

## Infusión de albahaca

- Para aliviar el **dolor de estómago**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla y, cuando hierva, apague la estufa, agregue 3 hojas de albahaca y deje reposar durante 10 minutos.

Tome después de las comidas.

Precauciones: *usar moderadamente en niños, gestantes y lactantes. No se debe usar por más de nueve días seguidos.*

## Infusión de orégano

- Para aliviar el **dolor de estómago**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa y agregue 1 cucharadita de hojas y flores de orégano, y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día.

Precauciones: *las mujeres gestantes y en época de lactancia deben consumirla con moderación. Algunas personas pueden ser alérgicas a la planta.*

## Compresa de manzanilla

- Para aliviar los **cólicos digestivos**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla y, cuando hierva, apague la estufa, agregue 2 cucharadas de flores de manzanilla y deje reposar durante 10 minutos.

Moje una tela fina en esta infusión, ponga sobre la zona afectada y amarre.

En los niños, ponga la compresa sobre el vientre.

Aplique mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *si advierte alguna reacción alérgica, absténgase de seguirla usando.*

## Infusión de romero

- Para aliviar los **cólicos digestivos**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla y, cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharadita de hojas y flores de romero, y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *las mujeres gestantes o que estén en época de lactancia, los niños menores de seis años y las personas que sufran de gastritis o de enfermedades obstructivas de las vías biliares no deben exceder las dosis recomendadas porque pueden causar daño a los riñones.*

## Infusión de manzanilla

- Para aliviar los **cólicos digestivos**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharada de flores de manzanilla y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *si advierte alguna reacción alérgica, absténgase de seguirla consumiendo.*

## Infusión de hinojo

- Para aliviar los **cólicos digestivos** y mejorar la **digestión**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 7 cucharadas de flores y frutos de hinojo, y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *los niños menores de cinco años no deben usar el aceite esencia de hinojo. Se debe tener cuidado al usarlo porque algunas personas alérgicas al hinojo pueden mancharse la piel.*

## Infusión de limoncillo

- Para aliviar los **cólicos digestivos** y mejorar la **digestión**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharada de la parte baja de las hojas de limoncillo picadas y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *los menores de dos años deben abstenerse de usarlo, así como las personas alérgicas al limoncillo.*

## Infusión de yerbabuena

- Para mejorar la **digestión**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla y, cuando hierva, apague la estufa, agregue 8 hojas de yerbabuena y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *las mujeres gestantes o que estén en época de lactancia, los niños menores de dos años y las personas que tomen medicamentos para la gastritis deben abstenerse de consumirla.*

## Infusión de naranja

- Para mejorar la **digestión**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharada de hojas de naranja y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 2 veces al día mientras tenga los síntomas.

## Infusión de mejorana

- Para mejorar la **digestión**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla y, cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharadita de hojas y flores de mejorana, y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *las personas que sufren de asma o padecen obstrucción intestinal deben abstenerse de usarla. No se debe usar en altas dosis ni por tiempos prolongados.*

## Infusión de milenrama

- Para mejorar la **digestión**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 3 cucharadas de hojas y flores de milenrama picadas. Deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *las mujeres gestantes o que estén en época de lactancia deben abstenerse de usarla, lo mismo que las personas que toman anticoagulantes, medicamentos para la presión arterial o para enfermedades mentales.*

## Decocción de jengibre

- Para mejorar la **digestión**

Ponga 1 taza de agua con 3 rodajas de rizoma (tallos del jengibre) rallados a calentar en una olla. Deje hervir por 5 minutos, apague y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza entre 1 y 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *las mujeres gestantes deben consumirlo con moderación. Las que estén en época de lactancia, los niños menores de dos años y las personas con gastritis o que sufran de úlceras digestivas deben abstenerse de usarlo.*

## Jugo de col

- Para mejorar la **digestión**

Licue 1 hoja de col en medio litro de agua y añada unas gotas de limón.

Tome un vaso 1 vez al día.

Precauciones: *las personas que sufren hipotiroidismo o que toman medicamentos que alteren la coagulación de la sangre no deben consumirla.*

## Infusión de canela

- Para mejorar la **digestión** y aliviar los **espasmos estomacales**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cuarto de cucharadita de canela molida o entera, 1 rodaja de limón y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 2 veces al día mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *no la deben consumir mujeres durante los primeros meses de gestación, cuando estén lactando, ni los niños menores de dos años. En dosis altas, la canela puede causar náuseas, vómito y problemas en los riñones.*

### Infusión de culantro

- Para **desinflamar** el **sistema digestivo**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 3 hojas de culantro y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *las mujeres gestantes, las que estén lactando y los niños menores de tres años deben consumirla con moderación.*

### Infusión de boldo

- Para las **intoxicaciones estomacales** y **ardor** en la boca del estómago

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 3 hojas de boldo y deje reposar durante 10 minutos.

Tome 2 veces al día: en ayunas y en la noche, mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *la infusión no debe estar muy concentrada: se recomienda usar un máximo de 3 hojas por taza de agua. Usar con moderación durante la gestación o la lactancia.*

### Jugo de rábano

- Para aliviar la **indigestión**

Haga un jugo con un rábano mediano por cada taza de agua.

Tome en ayunas.

Precauciones: *las personas con cálculos en la vesícula biliar o con problemas en la tiroides deben abstenerse de consumirlo.*

### Infusión de cidrón

- Para aliviar los **cólicos intestinales**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 3 hojas de cidrón y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *las mujeres deben usarlo con moderación durante la gestación.*

## DOLORES DE CABEZA

### Infusión de prontoalivio

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 6 hojas de prontoalivio y deje reposar durante 10 minutos. Tome una taza 2 veces al día durante 2 meses.

### Infusión de manzanilla criolla

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharada de flores de manzanilla criolla y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *las mujeres gestantes o en época de lactancia deben consumirla con moderación. La hoja fresca puede causar úlceras en la boca en personas sensibles a sus compuestos.*

### Infusión de yerbabuena

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 8 hojas de yerbabuena y deje reposar durante 10 minutos. Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

Ponga las hojas que quedan en el agua en una tela. Ponga sobre la frente en caso de dolores muy fuertes.

Precauciones: *las mujeres gestantes o que estén en época de lactancia, los niños menores de dos años y las personas que tomen medicamentos para la gastritis deben abstenerse de consumirla.*

### Emplasto de penca sábila

Ase levemente 1 hoja de penca sábila sin quitarle la cáscara, pártala por la mitad y póngala sobre la frente por el lado del cristal. Aplique mientras tenga los síntomas.

## ENFERMEDADES DEL HÍGADO

### Hojas de diente de león

- Para expulsar el **exceso de líquidos** en el hígado (diurético)

Comer hojas crudas de diente de león en las ensaladas.

Precauciones: *las mujeres gestantes o que estén lactando, los niños menores de 12 años y los pacientes que presenten deshidratación deben abstenerse de usarla.*

### Decocción de diente de león

- Para tratar **enfermedades del hígado**

Ponga 1 taza de agua y 1 o 2 hojas de diente de león a calentar en una olla. Deje hervir por 5 minutos, apague y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día durante un mes. Descanse 9 días y repita el tratamiento.

Precauciones: *las mujeres gestantes o que estén lactando y los niños menores de 12 años deben consumirla con moderación. Los pacientes que presenten deshidratación deben abstenerse de usarla.*

### Infusión de manzanilla criolla

- Para tratar **enfermedades del hígado**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharada de flores de manzanilla criolla y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día durante 9 días. Descanse 9 días y repita el tratamiento.

Precauciones: *las mujeres gestantes o en época de lactancia deben consumirla con moderación. La hoja fresca puede causar úlceras en la boca en personas sensibles a sus compuestos.*

## ENFERMEDADES DEL RIÑÓN, LAS VÍAS URINARIAS, LA PRÓSTATA, ELIMINAR LÍQUIDOS DEL CUERPO (DIURÉTICO)

### Jugo de piña y vegetales verdes

- Para **eliminar toxinas** y **líquidos** del cuerpo (diurético)

Haga un jugo con una tajada de piña madura y un trozo de vegetales verdes (apio, perejil, brócoli) por cada taza de agua.

Tome en ayunas durante 9 días.

Precauciones: *el apio debe tomarse con moderación durante la gestación. Algunas personas pueden ser alérgicas al apio. Las personas que toman aspirina de manera frecuente u otros anticoagulantes deben abstenerse de consumir piña.*

### Infusión de matarratón

- Para facilitar la **eliminación de orina** y tratar **enfermedades urinarias**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 2 hojas de matarratón y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 2 veces al día mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *no exceder su consumo.*

### Infusión de ortiga

- Para facilitar la **eliminación de orina** y tratar las **enfermedades urinarias**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue una cucharada de flores de ortiga y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *las mujeres gestantes en el primer trimestre y lactantes deben abstenerse de usarlo. Algunas personas pueden ser alérgicas a la planta. Se debe recolectar con guantes.*

### Decocción de algarrobo

- Para facilitar la **eliminación de orina** y tratar las **enfermedades urinarias**

Ponga 2 tazas de agua y 1 cucharada de corteza de algarrobo picada a calentar en una olla. Deje hervir por 15 minutos, apague y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una cucharada 3 veces al día durante un mes. Descanse 9 días y repita el tratamiento.

Precauciones: *las personas diabéticas deben consumirlo bajo supervisión médica.*

### Decocción de diente de león

- Para facilitar la **eliminación de orina**

Ponga 1 taza de agua y 1 o 2 hojas de diente de león a calentar en una olla. Deje hervir por 5 minutos, apague y deje reposar durante 10 minutos. Tome una taza 3 veces al día durante un mes. Descanse 9 días y repita el tratamiento.

Precauciones: *las mujeres gestantes o que estén lactando y los niños menores de 12 años deben consumirla con moderación. Los pacientes que presenten deshidratación deben abstenerse de usarla.*

### Infusión de orégano

- Para las **infecciones urinarias**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharadita de hojas y flores de orégano, y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *las mujeres gestantes y en época de lactancia deben consumirla con moderación. Algunas personas pueden ser alérgicas a la planta.*

### Decocción de cola de caballo

- Para favorecer la **eliminación de orina** y aliviar los **trastornos crónicos del riñón**, como la **insuficiencia renal**

Ponga 2 tazas de agua y 1 cucharada de tallos de cola de caballo picados a calentar en una olla. Deje hervir por 15 minutos, apague y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día durante un mes. Descanse 9 días y repita el tratamiento.

Precauciones: *no se debe consumir en dosis muy altas o por un tiempo largo porque puede producir diarrea y temblores en los pies.*

### Consumo regular de tomate

- Para prevenir enfermedades de la **próstata**

El consumo regular de tomate ayuda a una buena función de la próstata.

## ESPASMOS, DOLORES MUSCULARES, DOLORES EN LAS ARTICULACIONES (REUMÁTICOS)

### Compresa de jengibre

- Para los **dolores articulares** asociados al **frío y la humedad**

Ponga 1 taza de agua y 1 cucharada de rizoma, o tallo subterráneo de jengibre, a calentar en una olla. Deje hervir por 15 minutos, apague y deje reposar durante 10 minutos.

Remoje una tela delgada en esta preparación y póngala directamente en la región lumbar (parte baja de la espalda) en las noches.

### Emplasto de culantro

- Para aliviar las **inflamaciones** y los **dolores en las articulaciones**

Ponga 1 taza de agua y 3 hojas de culantro a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa y deje reposar durante 10 minutos. Aplique este líquido caliente en la zona afectada mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *Las mujeres gestantes, las que estén lactando y los niños menores de tres años deben consumirla con moderación.*

## Emplastos de ají

- Para **dolores musculares** y en las **articulaciones**

**Receta 1:** ponga 1 taza aceite vegetal y 5 frutos de ají a calentar en una olla. Deje en ebullición por 5 minutos, apague y deje reposar 10 minutos.

Frote la zona del dolor directamente con esta preparación caliente antes de dormir durante 9 días. Descanse 9 días y repita el tratamiento hasta que mejore.

- Para dolores en las **articulaciones**

**Receta 2:** ponga a calentar 2 litros de agua y 3 frutos de ají en una olla. Deje en ebullición por 5 minutos, apague y deje reposar 10 minutos. Frote la zona del dolor directamente con esta preparación caliente sobre la zona lumbar, antes de dormir 3 veces a la semana.

Frote sobre la zona lumbar (la parte baja de la espalda) antes de dormir durante 9 días. Descanse 9 días y repita el tratamiento hasta que mejore.

Precauciones: *puede producir irritación en la piel cuando se manipula. Después de tocar el ají se debe tener cuidado de no llevar las manos a los ojos porque puede irritarlos.*

## Jugo de piña y vegetales verdes

- Para **dolores musculares** y las **articulaciones**

Corte una tajada de piña madura y un trozo de apio (si desea puede cambiar el apio por perejil, brócoli o espinaca). Añada un vaso de agua, licue y tome en ayunas.

Precauciones: *las personas que toman aspirina de manera frecuente u otros anticoagulantes deben abstenerse de consumirla.*

## Infusión de romero

- Para **dolores musculares**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharadita de flores y hojas de romero, y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *las mujeres gestantes o que estén en época de lactancia, los niños menores de seis años y las personas que sufran de gastritis o de enfermedades obstructivas de las vías biliares no deben exceder las dosis recomendadas porque pueden causar daño a los riñones.*

# ESTIMULANTES

## Infusión de romero

- Para **vitalizar** el organismo

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa y agregue 1 cucharadita de hojas y flores de romero, y deje reposar 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día cuando se sienta débil.

Precauciones: *las mujeres gestantes o que estén en época de lactancia, los niños menores de seis años y las personas que sufran de gastritis o de enfermedades obstructivas de las vías biliares no deben exceder las dosis recomendadas porque pueden causar daño a los riñones.*

## Decocción de jengibre

- Para subir la **energía**

Ponga a calentar en una olla 1 taza de agua con 3 rodajas de rizoma o tallos de jengibre rallados. Deje en ebullición por 5 minutos, apague y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza entre 1 y 3 veces al día cuando se sienta débil.

Precauciones: *las mujeres gestantes deben consumirla con moderación. Las que estén en época de lactancia, los niños menores de dos años y las personas con gastritis o que sufran de úlceras digestivas deben abstenerse de usarla.*

## Infusión de café

- Para **estimular** el **sistema nervioso**

Las bebidas preparadas con café son estimulantes del sistema nervioso.

Precauciones: *no deben consumir café los niños menores de 12 años ni las personas que sufran de úlceras,*

*arritmia, epilepsia, insomnio o que tengan problemas reumáticos, de tiroides o nerviosos. Las mujeres gestantes o lactando deben consumirlo moderadamente.*

*Las personas con enfermedades del corazón o gastritis deben consumirlo con moderación. Su uso excesivo puede producir irritabilidad, insomnio o alergias.*

# ESTIMULANTES DE LAS DEFENSAS

## Jugo de penca sábila

- Para aumentar las **defensas** del organismo

Tome 2 o 3 veces por semana el jugo de una cucharada de cristal de penca sábila por cada taza de agua para mejorar las defensas del organismo.

Precauciones: *las mujeres en época de lactancia, los niños menores de 12 años y las personas que tomen medicamentos para las enfermedades del corazón deben abstenerse de usarla.*

## Infusión de romero

- Para aumentar las **defensas** del organismo

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa y agregue 1 cucharadita de hojas y flores de romero, y deje reposar 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día cuando se sienta débil.

Precauciones: *las mujeres gestantes o que estén en época de lactancia, los niños menores de seis años y las personas que sufran de gastritis o de enfermedades obstructivas de las vías biliares no deben exceder las dosis recomendadas porque pueden causar daño a los riñones.*

## Zumo de limón o naranja

- Para aumentar las **defensas** del organismo

Exprima un limón o una naranja en una taza de agua.

Tome en ayunas 3 veces a la semana.

## Infusión de sauco

- Para **prevenir** y **combatir enfermedades virales** y aumentar las **defensas** del organismo

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, y agregue 1 cucharada de flores de sauco y deje reposar 10 minutos.

Tome una taza 2 veces al día, 3 veces a la semana.

Precauciones: *las mujeres gestantes o que estén en época de lactancia deben consumirla con moderación. Las personas con apendicitis, obstrucción de las vías biliares o que tomen medicamentos para el azúcar en la sangre deben abstenerse de consumirla.*

# ESTIMULANTES DEL APETITO (INAPETENCIA)

## Infusión de milenrama

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 3 cucharadas de hojas y flores de milenrama, y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día mientras haya inapetencia.

Precauciones: *las mujeres gestantes o que estén en época de lactancia deben abstenerse de usarla, lo mismo que las personas que toman anticoagulantes, medicamentos para la presión arterial o para enfermedades mentales.*

## Jugo de rábano

Haga jugo con 1 rábano mediano por cada taza de agua.

Tome en ayunas para mejorar el apetito y calmar la indigestión.

Precauciones: *las personas con cálculos en la vesícula biliar o con problemas en la tiroides deben abstenerse de consumirlo.*

## Infusión de culantro

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 3 hojas de culantro y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *las mujeres gestantes deben consumirla con moderación. Las que estén lactando y los niños menores de tres años deben abstenerse de usarla.*

### Decocción de ortiga

Ponga a calentar en una olla 1 taza de agua con 3 hojas de ortiga. Deje en ebullición por 5 minutos, apague y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día, 2 veces a la semana.

Precauciones: *las mujeres gestantes y lactantes deben abstenerse de usarlo. Algunas personas pueden ser alérgicas a la planta. Se debe recolectar con guantes.*

### Infusión de milenrama

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 3 cucharadas de hojas y de flores picadas de milenrama. Deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *las mujeres gestantes o que estén en época de lactancia deben abstenerse de usarla, lo mismo que las personas que toman anticoagulantes, medicamentos para la presión arterial o para enfermedades mentales.*

## ESTREÑIMIENTO

### Jugo de cristales de sábila

- Para aliviar el **estreñimiento** y regular el intestino

Haga un jugo con una cucharada de cristales de penca sábila por cada taza de agua.

Tome un vaso en ayunas 3 veces a la semana.

### Infusión de boldo

- Para aliviar el **estreñimiento**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 3 hojas de boldo y deje reposar durante 10 minutos.

Tome en ayunas y en la noche durante 9 días. Descanse 9 días y repita el tratamiento hasta que mejore.

Precauciones: *la infusión no debe estar muy concentrada: se recomienda usar un máximo de 3 hojas por taza de agua. No usar durante la gestación o la lactancia.*

### Jugos de piña

- Para aliviar el **estreñimiento**

**Receta 1:** corte una rodaja de piña y quítele el corazón. Añada un poco de agua y un trozo pequeño de cidra cruda y sin cáscara, licue y tome en ayunas. No use azúcar.

**Receta 2:** corte una tajada de piña, mezcle con un tallo de apio crudo o trozos de otros vegetales verdes, como la espinaca. Añada una taza de agua, licue y tome en ayunas.

Precauciones: *las personas que toman aspirina de manera frecuente u otros anticoagulantes deben abstenerse de consumirla.*

## EXPECTORANTES
### (SUSTANCIAS QUE PROMUEVEN LA EXPULSIÓN DE SECRECIONES BRONQUIALES O FLEMAS)

### Decocción de anamú

Ponga a calentar en una olla 1 taza de agua con 1 hoja de anamú. Deje en ebullición por 15 minutos, apague y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *quienes toman medicamentos para la diabetes deben consumirlo con moderación.*

### Infusión de curíbano

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharada de hojas de curíbano y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 2 veces al día mientras tenga los síntomas.

**Precauciones:** *las personas con estreñimiento severo, problemas de coagulación o que estén tomando aspirina deben abstenerse de usarla. Las mujeres gestantes o lactando deben consumirla con moderación. En ningún caso debe usarse por más de 30 días.*

### Infusión de sauco

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharada de flores de sauco y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

**Precauciones:** *las mujeres gestantes o que estén en época de lactancia deben consumirla con moderación. Las personas con apendicitis, obstrucción de las vías biliares o que tomen medicamentos para el azúcar en la sangre deben abstenerse de consumirla.*

### Jarabe de pulpa de totumo

Ponga a calentar en una olla 1 taza de agua con 1 taza de pulpa de totumo. Deje en ebullición por 5 minutos, apague y deje reposar 10 minutos. Agregue este líquido a 1 taza de miel de abejas o de panela. Cuele y disuelva en agua hasta completar un litro.

Tome una cucharada 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

### Jarabe de hiedra y miel

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa y agregue 1 cucharadita de hojas secas y trituradas de hiedra. Deje reposar durante 10 minutos. Mezcle el líquido obtenido con 1 taza de miel de abejas o de panela, cuele y disuelva en agua suficiente para completar un litro.

Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

**Precauciones:** *las mujeres gestantes y en periodo de lactancia deben consumirlo con moderación. Las personas que presenten alguna reacción alérgica al consumirla deben abstenerse de utilizarla.*

### Decocción de jengibre

Ponga 1 taza de agua con 3 rodajas ralladas de rizoma (tallos de jengibre) a calentar en una olla. Deje hervir por 5 minutos, apague y deje reposar durante 10 minutos. Sirva en una taza y añada el jugo de un limón y 1 cucharadita de miel.

Tome 3 o 4 veces al día.

**Precauciones:** *las mujeres gestantes deben consumirlo con moderación. Las que estén en época de lactancia, los niños menores de dos años y las personas con gastritis o que sufran de úlceras digestivas deben abstenerse de usarlo.*

## FIEBRE

### Baños y tendidos de matarratón

Ponga 1 litro de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 30 hojas de matarratón y deje reposar durante 10 minutos.

Haga baños en la mañana y en la noche con este líquido, o ponga bastantes hojas de matarratón en la cama por la noche.

### Compresa de limón

Disuelva el jugo de un limón en 1 taza de agua, sumerja un paño en esta mezcla y luego envuelva alrededor de las piernas.

**Precauciones:** *no se debe aplicar en la piel bajo la luz del sol porque puede mancharla.*

## GASES ESTOMACALES E INTESTINALES

### Decocción de anís

Ponga a calentar en una olla 1 taza de agua con 1 cucharada de semillas de anís. Deje en ebullición por 15 minutos, apague y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

**Precauciones:** *las personas que sufran de gastritis, úlceras gastrointestinales, intestino irritable, colitis y parkinson deben abstenerse de usarla. Igualmente deben abstenerse las personas que consuman anticonceptivos, ya sean orales, inyectables o subdérmicos, o que estén en terapia de reemplazo hormonal.*

## Infusión de yerbabuena

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 3 hojas de yerbabuena y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día, 3 veces a la semana.

**Precauciones:** *las mujeres gestantes o que estén en época de lactancia, los niños menores de dos años y las personas que tomen medicamentos para la gastritis deben abstenerse de consumirla.*

## Decocción de jengibre

Ponga a calentar en una olla 1 taza de agua con 3 rodajas de rizoma o tallos subterráneos de jengibre rallados. Deje en ebullición por 5 minutos, apague y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza entre 1 y 3 veces al día.

**Precauciones:** *las mujeres gestantes deben consumirla con moderación. Las que estén en época de lactancia, los niños menores de dos años y las personas con gastritis o que sufran de úlceras digestivas deben abstenerse de usarlo.*

## Infusión de romero

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharadita de flores y hojas de romero, y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

**Precauciones:** *las mujeres gestantes o que estén en época de lactancia, los niños menores de seis años y las personas que sufran de gastritis o de enfermedades obstructivas de las vías biliares no deben exceder las dosis recomendadas porque pueden causar daño a los riñones.*

## Infusión de cidrón

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 3 hojas de cidrón y deje reposar por 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

**Precauciones:** *las mujeres deben usarlo con cuidado durante la gestación.*

## Infusión de orégano

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharadita de hojas y flores de orégano picadas, y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día, 3 veces a la semana.

**Precauciones:** *las mujeres gestantes y en época de lactancia deben consumirla con moderación. Algunas personas pueden ser alérgicas a la planta.*

## Infusión de mejorana

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharadita de hojas y flores de mejorana picadas, y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

**Precauciones:** *las personas que sufren de asma o padecen obstrucción intestinal deben abstenerse de usarla. No se debe usar en altas dosis ni por tiempos prolongados.*

## Infusión de limoncillo

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharada de hojas picadas de limoncillo y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

**Precauciones:** *los menores de dos años deben abstenerse de usarlo, así como las personas alérgicas al limoncillo.*

### Infusión de hinojo

Ponga 1 litro de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 7 cucharadas de flores y frutos de hinojo, y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día 2 veces a la semana mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *los niños menores de 5 años no deben usar el aceite esencia de hinojo. Se debe tener cuidado al usarlo, por que algunas personas alérgicas al hinojo pueden mancharse la piel.*

### Infusión de canela

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cuarto de cucharadita de canela molida o entera, 1 rodaja de limón y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 2 veces al día mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *no la deben consumir mujeres durante los primeros meses de gestación, cuando estén lactando, ni los niños menores de dos años. En dosis altas, la canela puede causar náuseas, vómito y problemas en los riñones.*

### Infusión de eneldo

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 3 hojas de eneldo y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *puede hacer muy sensible la piel a los rayos del sol, y por eso se recomienda usar bloqueador solar cuando se consuma.*

### Compresa de manzanilla

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 2 cucharadas de flores de manzanilla picadas y deje reposar durante 10 minutos. Moje una tela fina en esta infusión, ponga sobre el vientre y sujete de manera firme.

Aplique mientras tenga los síntomas.

## GASTRITIS Y AGRIERA

### Infusión de apio

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharada de tallos de apio picados y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *se debe tomar moderadamente durante la gestación. Algunas personas pueden ser alérgicas al apio.*

### Jugo de papaya y zanahoria

Haga un jugo con media papaya y una zanahoria por cada litro de agua.

Tome un vaso en ayunas.

Precauciones: *la leche de la papaya verde puede ocasionar gastritis, y si cae sobre la piel, puede producir irritaciones.*

### Jugo de coles y piña

Haga un jugo con una rodaja de piña y 2 hojas de col por cada litro de agua.

Tome un vaso en ayunas.

Precauciones: *las personas que toman aspirina de manera frecuente u otros anticoagulantes deben abstenerse de consumir piña.*

### Infusión de caléndula

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 2 flores de caléndula y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 2 veces al día, durante 9 días.

Precauciones: *las personas con enfermedades del corazón deben tomarla con moderación. Su uso excesivo puede producir irritabilidad e insomnio.*

### Jugo de piña

Haga un jugo con 2 rodajas de piña por cada litro de agua.

Tome un vaso en ayunas.

Precauciones: *las personas que toman aspirina de manera frecuente u otros anticoagulantes deben abstenerse de consumir piña.*

### Infusión de cadillo

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharada de flores y hojas de cadillo picadas, y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *no debe tomarse durante la gestación y la lactancia. Las personas que toman medicamentos para la diabetes y la presión arterial, o que sufran de enfermedades renales, deben usarlo con moderación.*

### Infusión de limoncillo

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharada de hojas picadas de limoncillo y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *los menores de dos años deben abstenerse de usarlo, así como las personas alérgicas al limoncillo.*

### Infusión de boldo

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 3 hojas de boldo y deje reposar durante 10 minutos.

Tome en ayunas y en la noche mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *la infusión no debe estar muy concentrada: se recomienda usar máximo 3 hojas por taza de agua. No usar durante la gestación o la lactancia.*

### Infusión de prontoalivio

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 6 hojas de prontoalivio y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día, 3 veces a la semana.

### Decocción de col

Ponga a calentar en una olla 1 taza de agua con 1 hoja de col. Deje en ebullición por 5 minutos, apague y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza entre 1 y 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

También se puede tomar el jugo preparado con una hoja de col con un poco de agua y unas gotas de limón.

Precauciones: *no debe ser consumida por personas que sufren hipotiroidismo, o que toman medicamentos que alteren la coagulación de la sangre.*

## GOLPES, CONTUSIONES, INFLAMACIONES Y CHICHONES

### Emplasto de llantén

- Para aliviar **inflamaciones** producidas por golpes

Machaque 4 hojas de llantén y aplique externamente en golpes hasta que mejore.

Precauciones: *cuando se usa por vía oral es tóxico para el hígado. Solo debe usarse externamente.*

### Emplasto de marrubio blanco

- Para aliviar **inflamaciones** producidas por golpes

Ponga 1 taza de agua y 6 hojas de marrubio blanco a calentar en una olla. Deje en ebullición por 5 minutos, apague y deje reposar durante 10 minutos.

Aplique directamente en la zona afectada hasta que mejore.

### Compresa de apio

- Para aliviar **inflamaciones** producidas por golpes

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharada de tallos de apio picados y deje reposar durante 10 minutos.

Moje una tela delgada en esta infusión, ponga sobre la zona afectada y amarre.

Aplique hasta que la piel se mejore.

### Emplasto de rábano

- Para sanar los **chichones** (golpes en la cabeza)

Machaque 3 hojas de rábano y póngalas sobre chichones producidos por golpes.

## GRIPAS, INFECCIONES RESPIRATORIAS, ASMA, BRONQUITIS, TOS

Si le añadimos miel y limón a cada preparación, recuperaremos energía.

El consumo de ají y de jengibre ayuda a mejorar la respiración, principalmente cuando vivimos en zonas frías o contaminadas.

### Infusión de milenrama, yerbabuena y flores de sauco

- Para aliviar la **gripa**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharada de flores de sauco, 1 ramita de milenrama y 1 ramita de yerbabuena, y deje reposar durante 10 minutos.

Precauciones: *las mujeres gestantes o que estén en época de lactancia deben consumir el sauco con moderación. Las personas con apendicitis, obstrucción de las vías biliares o que tomen medicamentos para el azúcar en la sangre deben abstenerse de consumir sauco.*

*Las mujeres gestantes o que estén en época de lactancia deben abstenerse de usar la milenrama, lo mismo que las personas que toman anticoagulantes, medicamentos para la presión arterial o para enfermedades mentales.*

### Infusión de curíbano

- Para aliviar la **gripa**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharada de hojas de curíbano y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 2 veces al día mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *las personas con estreñimiento severo, problemas de coagulación o que estén tomando aspirina deben abstenerse de usarla. Las mujeres gestantes o lactando deben consumirla con moderación. En ningún caso debe usarse por más de 30 días.*

### Infusión de culantro

- Para aliviar la **gripa**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 3 hojas de culantro y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *las mujeres gestantes deben consumirla con moderación. Las que estén lactando y los niños menores de tres años deben abstenerse de usarla.*

### Jugo de naranja, zanahoria, miel y jengibre

- Para aliviar la **flema** y el **moco**

Haga un jugo con 2 naranjas, 2 rodajas de jengibre ralladas, 1 zanahoria y 1 cucharada de miel.

Tome mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *Las mujeres gestantes deben consumirlo con moderación. Las que estén en época de lactancia, los niños menores de dos años y las personas con gastritis o que sufran de úlceras digestivas deben abstenerse de usarlo.*

## Infusión de yerbabuena

- Para aliviar la **gripa** y la **tos**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 8 hojas de yerbabuena y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día.

Precauciones: *Las mujeres gestantes o que estén en época de lactancia, los niños menores de dos años y las personas que tomen medicamentos para la gastritis deben abstenerse de consumirla.*

## Jugo de cristal de sábila

- Para aliviar la **gripa** y la **tos**

Haga un jugo con una cucharada de cristal de penca sábila por cada taza de agua.

Tome en ayunas.

Precauciones: *las mujeres en época de lactancia, los niños menores de 12 años y las personas que tomen medicamentos para las enfermedades del corazón deben abstenerse de usarla.*

## Preparado de limón y cebolla

- Para la **gripa**, la **tos** y el **dolor de garganta**

Corte una cebolla en pequeños trozos y mézclela con el jugo de un limón en un recipiente. Añada un poco de agua y deje reposar toda la noche. Al otro día, cuele y mezcle con un poco de miel.

Tome muy despacio, para que haga efecto, 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

## Infusión de sauco y brevo

- Para aliviar la **gripa**, la **tos** y la **bronquitis**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharada de flores de sauco y 1 hoja de brevo. Deje reposar durante 10 minutos. Sirva en 1 taza que contenga el jugo de un limón y 1 cucharadita de miel, y tome 3 o 4 veces al día mientras tenga los síntomas.

En el uso tradicional se añaden 3 hojas de borraja a esta preparación.

Precauciones: *las mujeres gestantes o que estén en época de lactancia deben consumirla con moderación. Las personas con apendicitis, obstrucción de las vías biliares o que tomen medicamentos para el azúcar en la sangre deben abstenerse de consumir sauco.*

## Infusión de romero

- Para aliviar la **gripa**, la **tos** y el **asma**

Ponga 2 tazas de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharadita de hojas y flores de romero, y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *las mujeres gestantes o que estén en época de lactancia, los niños menores de seis años y las personas que sufran de gastritis o de enfermedades obstructivas de las vías biliares no deben exceder las dosis recomendadas porque pueden causar daño a los riñones.*

## Jarabe de hiedra con miel

- Para aliviar la **gripa**, la **tos** y el **asma**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharadita de hojas secas y trituradas de hiedra, y deje reposar durante 10 minutos. Agregue este líquido a 1 taza de miel de abejas o de panela. Cuele y disuelva en agua hasta completar un litro.

Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *las mujeres gestantes y en periodo de lactancia, y las personas que presenten alguna reacción alérgica al consumirla deben abstenerse de utilizarla.*

## Infusión de prontoalivio

- Para aliviar la **gripa**, la **tos** y **expectorar**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 2 cucharadas de hojas de prontoalivio y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

## Jarabe de totumo

- Para aliviar la **gripa**, la **tos** y **expectorar**

Ponga 1 taza de agua con 1 taza de pulpa de totumo picada a calentar en una olla. Deje hervir por 5 minutos, apague y deje reposar durante 10 minutos. Mezcle el líquido obtenido con 1 taza de miel de abejas o de panela, cuele y disuelva en agua hasta completar un litro.

Tome una cucharada 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

## Infusión de marrubio blanco

- Para aliviar la **tos**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 6 hojas de marrubio blanco y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 2 veces al día, 2 días a la semana, mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *las personas con problemas cardíacos o renales, o que tomen medicamentos para el corazón, deben abstenerse de usarlo.*

## Infusión de pensamiento

- Para aliviar la **tos** y los **problemas respiratorios**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharadita de hojas y flores de pensamiento picados, y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *las mujeres gestantes o en época de lactancia, las personas con asma y los niños menores de dos años deben abstenerse de usarla.*

## Decocción de jengibre

- Para aliviar problemas **respiratorios**

Ponga a calentar en una olla 1 taza de agua con 3 rodajas de rizoma o tallos subterráneos de jengibre rallados. Deje hervir por 5 minutos, apague y deje reposar durante 10 minutos.

Sirva en una taza y añada el jugo de un limón y una cucharadita de miel. Tome 3 o 4 veces al día mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *las mujeres gestantes deben consumirla con moderación. Las que estén en época de lactancia, los niños menores de dos años y las personas con gastritis o que sufran de úlceras digestivas deben abstenerse de usarlo.*

## Jugo de naranja con ajo

- Para prevenir la **gripa** y **problemas respiratorios**

Haga un jugo con 2 naranjas y 1 diente de ajo machacado por medio litro de agua.

Tome todos los días en ayunas.

# LIMPIEZA DIGESTIVA, OBESIDAD

## Jugo de piña con cidra

- Para controlar la **obesidad**

Haga un jugo con 1 rodaja de piña sin el corazón y 1 trozo pequeño de cidra cruda y sin cáscara.

Tome en ayunas.

Precauciones: *las personas que toman aspirina de manera frecuente u otros anticoagulantes deben abstenerse de consumir piña.*

## Infusión de marrubio blanco

- Para controlar la **obesidad**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 6

hojas de marrubio blanco y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 2 veces al día, 2 veces a la semana.

Precauciones: *las personas con problemas cardíacos o renales, o que tomen medicamentos para el corazón, deben abstenerse de usarlo.*

### Jugo de piña y apio

- Para **limpiar** el organismo de **toxinas**

Haga un jugo con una tajada de piña madura y un trozo de apio por cada vaso de agua (puede cambiar el apio por perejil, brócoli o espinaca).

Tome en ayunas durante 9 días.

Precauciones: *el apio debe tomarse con moderación durante la gestación. Algunas personas pueden ser alérgicas al apio.*

### Jugo de limón

- Para **limpiar** el organismo de **toxinas**

Haga jugo con un limón y tome en ayunas. Se usa para limpiar el organismo de toxinas y fortalecer el sistema inmune.

Precauciones: *no se debe aplicar en la piel bajo la luz del sol porque puede mancharla.*

## PARÁSITOS INTESTINALES

### Ajo crudo

- Para expulsar y prevenir los **parásitos intestinales**

El consumo regular de ajo crudo, con unas gotas de limón, es muy bueno para prevenir y expulsar parásitos intestinales y mantenerse saludable.

### Infusión de caléndula

- Para expulsar los **parásitos intestinales**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 2 flores de caléndula y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 2 veces al día durante 9 días.

Precauciones: *las personas con enfermedades del corazón deben tomarla con moderación. Su uso excesivo puede producir irritabilidad e insomnio.*

### Jugos de piña

- Para prevenir los **parásitos intestinales**

**Receta 1:** corte una rodaja de piña y quítele el corazón. Añada un poco de agua y un trozo pequeño de cidra cruda y sin cáscara, licue y tome en ayunas. No use azúcar.

**Receta 2:** corte una tajada de piña, mezcle con un tallo de apio crudo o trozos de otros vegetales verdes, como la espinaca. Añada una taza de agua y licue.

Tome en ayunas.

Precauciones: *las personas que toman aspirina de manera frecuente u otros anticoagulantes deben abstenerse de consumir piña.*

## PIEL: INFECCIONES, BACTERIAS, HONGOS, FUEGOS, ACNÉ

### Compresas de apio

- Para **infecciones** y **hongos** en la piel

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharada de tallos de apio picados y deje reposar durante 10 minutos.

Moje una tela delgada en esta infusión, ponga sobre la zona afectada y amarre.

Aplique hasta que la piel se mejore.

### Emplasto de tomate

- Para las **infecciones** en la piel

Macere unas hojas de tomate en agua fresca.

Aplique sobre la piel para tratar infecciones hasta que mejore.

Precauciones: *Las hojas del tomate solo se deben utilizar externamente y no se deben consumir porque son tóxicas.*

## Compresa de yerbamora

- Para las **infecciones** en la piel

Ponga a calentar en una olla 1 taza de agua con 2 cucharadas de hojas (y frutos opcional) de yerbamora picados. Deje en ebullición por 5 minutos, apague y deje reposar por 10 minutos. Moje una tela fina en esta preparación, póngala sobre la zona afectada, amárrela y déjela por 20 minutos.

Aplique hasta que la piel mejore.

Precauciones: *las hojas y los frutos verdes son tóxicos cuando se consumen, y solo se deben usar externamente.*

## Emplasto de achiote

- Para las **infecciones** de la piel

Ponga 2 tazas de agua y 1 cucharada de semillas de achiote a calentar en una olla. Deje hervir por 15 minutos, apague y deje reposar durante 10 minutos.

Aplique directamente esta preparación en infecciones de la piel.

## Compresa de yerbamora

- Para las **infecciones** en la piel

Ponga 1 taza de agua y 2 cucharadas de hojas (y frutos opcional) de yerbamora picados a calentar en una olla. Deje hervir por 5 minutos, apague y deje reposar durante 10 minutos. Moje una tela fina en esta preparación, póngala sobre la zona afectada, amárrela y déjela por 20 minutos.

Aplique hasta que la piel mejore.

Precauciones: *las hojas y los frutos verdes son tóxicos cuando se consumen, y solo se deben usar externamente.*

## Emplasto de penca sábila

- Para las **infecciones** en la piel

Aplique el cristal directamente sobre la piel.

## Emplasto de eneldo

- Para **bacterias** y **hongos** en la piel

Ponga 1 taza de agua y 3 hojas de eneldo a calentar en una olla. Deje hervir por 5 minutos, luego apague y deje reposar durante 10 minutos.

Aplique esta preparación sobre la zona afectada hasta que la piel se mejore.

## Emplasto de limón

- Para tratar **hongos** en las uñas

Exprima 5 limones. Introduzca las uñas afectadas en este líquido durante 5 minutos.

Aplique mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *no se debe aplicar en la piel bajo la luz del sol porque puede mancharla.*

## Emplasto de hojas de papaya

- Para los **hongos** en la piel

Ablande 2 hojas limpias de papayo en un mortero y ponga sobre la piel afectada con hongos o con heridas que necesiten cicatrizar.

Aplique hasta mejorar.

Precauciones: *la leche de la papaya verde puede ocasionar gastritis. Si cae sobre la piel puede producir irritaciones.*

## Compresa de toronjil

- Para **fuegos** en la piel

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 3 hojas de toronjil y deje reposar durante 10 minutos. Moje una tela en este líquido y ponga sobre la zona afectada por herpes (fuegos). Repita el tratamiento hasta que mejore.

## Emplasto de manzanilla

- Para la **pañalitis** o **salpullidos** de los bebés

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 2 cucharadas de flores y hojas de manzanilla, y deje reposar durante 10 minutos.

Aplique la preparación directamente sobre la zona afectada. Para la pañalitis o los salpullidos de los bebés, agregue esta preparación al agua del baño.

Aplique mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *si advierte alguna reacción alérgica, absténgase de seguirla consumiendo.*

### Compresa de flores de pensamiento

- Para la **pañalitis, dermatitis y acné**

Ponga 1 taza de agua con 1 cucharadita de hojas y flores de pensamiento picadas a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa y deje reposar durante 10 minutos.

Moje una tela fina en esta decocción y lave la zona afectada hasta mejorar.

### Jugo de naranja con zanahoria

- Para protegerse del **sol**

Licue 2 naranjas con una zanahoria.

Tome antes de exponerse al sol.

### Antisolar de penca sábila

- Para protegerse del **sol**

Aplique el cristal de penca sábila directamente sobre la piel como protector solar.

### Crema y emplasto de caléndula

- Para aliviar el **pie de atleta, hongos** en los pies y **rayaduras** en los pies

**Crema:** ponga 2 tazas y media de pétalos de caléndula frescos o media taza de pétalos secos, y 1 litro de aceite de girasol en una olla. Caliente a fuego bajo durante una hora.

Apague la estufa y deje reposar durante una semana.

Después de una semana, cuele el aceite y añádale media taza de cera de abejas. Ponga a calentar esta mezcla al baño María hasta que la cera se disuelva.

Filtre en una tela de algodón y guarde el líquido obtenido en frascos de vidrio para que se solidifique.

**Es muy importante no dejar hervir el aceite para que no se pierdan las propiedades de la planta.**

**Puede usar también aceite de almendras, oliva, aguacate o ajonjolí.**

Aplique sobre la piel afectada hasta que la piel mejore.

**Emplasto:** aplique pétalos de flores de caléndula sobre la piel afectada hasta que mejore.

## PROBLEMAS EN LA BOCA: DOLORES DE MUELA, CARIES, ENCÍAS, HONGOS, FUEGOS

### Compresa de toronjil

- Para **fuegos** en los labios

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 3 hojas de toronjil y deje reposar durante 10 minutos. Moje una tela en este líquido y ponga sobre la zona afectada por herpes (fuegos). Repita el tratamiento hasta que mejore.

### Decocción de anamú

- Para las **inflamaciones** e **infecciones** bucales

Ponga a calentar 1 taza de agua con 1 hoja de anamú en una olla, deje hervir por 15 minutos y luego apague la estufa. Deje reposar durante 10 minutos.

Tome 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *quienes toman medicamentos para la diabetes deben consumirlo con moderación.*

### Macerado de tomate

- Para los **hongos** en la boca y los **dolores de muela**

Las hojas tiernas maceradas de tomate en agua fresca se usan en forma de buches bucales para hongos en la boca y dolores de muela. Haga buches 1 vez al día hasta que mejore.

Precauciones: *Las hojas del tomate solo se deben utilizar externamente y no se deben consumir porque son tóxicas.*

### Decocción de tomate

- Para los **hongos** en la boca y los dolores de **muela**

Ponga 1 taza de agua con 1 cucharada de hojas de tomate a calentar en una olla. Deje hervir por 5 minutos, apague y deje reposar durante 15 minutos. Haga buches en las noches, sin tragar el líquido, hasta mejorar.

Precauciones: *Las hojas del tomate solo se deben utilizar externamente y no se deben consumir porque son tóxicas.*

### Infusión de hiedra

- Para aliviar el dolor que producen las **caries** y las **muelas infectadas**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa y agregue 1 cucharadita de hojas secas y trituradas de hiedra. Deje reposar durante 10 minutos.

Haga buches con este líquido, sin tragarlo, mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *las mujeres gestantes y en periodo de lactancia y las personas que presenten alguna reacción alérgica al consumirla deben abstenerse de utilizarla.*

### Preparado de limón y cebolla

- Para las **llagas** o **úlceras** en la boca y para la inflamación de las **encías**

Corte una cebolla en pequeños trozos y mézclela con el jugo de un limón en un recipiente. Añada un poco de agua y deje reposar toda la noche. Al otro día, cuele y mezcle con un poco de miel.

Tome muy despacio, para que haga efecto, 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

### Hojas de limoncillo

- Para **blanquear** los **dientes**

La base de las hojas de limoncillo se frota en los dientes para blanquearlos y como antibacterial bucal.

## PRODUCCIÓN DE LECHE MATERNA

### Infusión de hinojo

Ponga 1 litro de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 7 cucharadas de flores y frutos de hinojo, y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día 2 veces a la semana durante la lactancia.

Precauciones: *los niños menores de 5 años no deben usar el aceite esencia de hinojo. Se debe tener cuidado al usarlo porque algunas personas alérgicas al hinojo pueden mancharse la piel.*

## QUEMADURAS

### Emplasto de achiote

Ponga 2 tazas de agua o de aceite y 1 cucharada de semillas de achiote a calentar en una olla. Deje hervir por 15 minutos, apague y deje reposar durante 30 minutos.

Aplique directamente esta preparación en las quemaduras.

### Emplasto de cristal de penca sábila

Aplique el cristal de la penca sábila directamente sobre la piel para aliviar las quemaduras.

### Emplasto de caléndula

Se recomienda aplicar los pétalos de la caléndula sobre la zona afectada hasta que la piel mejore.

### Crema de caléndula

Ponga 2 tazas y media de pétalos de caléndula frescos o media taza de pétalos secos, y 1 litro de aceite de girasol en una olla. Caliente a fuego bajo durante una hora.

Apague la estufa y deje reposar durante una semana.

Después de una semana, cuele el aceite y añádale media taza de cera de abejas. Ponga a calentar esta mezcla al baño María hasta que la cera se disuelva.

Filtre en una tela de algodón y guarde el líquido obtenido en frascos de vidrio para que se solidifique.

**Es muy importante no dejar hervir el aceite para que no se pierdan las propiedades de la planta.**

**Puede usar también aceite de almendras, oliva, aguacate o ajonjolí.**

### Compresa de col

Ponga las hojas de col directamente sobre la piel quemada.

## RELAJANTES, CALMANTES E INDUCTORES DEL SUEÑO

### Infusión de albahaca

- Para **calmar** los nervios y **relajarse**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla y, cuando hierva, apague la estufa, agregue 3 hojas de albahaca y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día cuando se sienta estresado.

Precauciones: *usar con moderación en niños, mujeres gestantes y lactantes. No se debe usar por más de nueve días seguidos.*

### Infusión de curíbano

- Para **calmar** los nervios y **relajarse**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 4 hojas de curíbano y deje reposar durante 10 minutos.

Tome de 1 a 3 tazas al día cuando necesite relajarse.

Precauciones: *las personas con estreñimiento severo, problemas de coagulación o que estén tomando aspirina deben abstenerse de usarla. Las mujeres gestantes o lactando deben consumirla con moderación. En ningún caso debe usarse por más de 30 días.*

### Infusión de toronjil

- Para **calmar** los nervios e inducir el **sueño**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 3 hojas de toronjil y deje reposar por 10 minutos.

Tome una taza antes de dormir o cuando esté nervioso.

Precauciones: *no debe ser consumido por personas que tengan que permanecer despiertas o que tomen medicamentos para enfermedades del sistema nervioso central. No debe mezclarse con licor.*

### Infusión de milenrama

- Para **calmar** los nervios y **relajarse**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 3 cucharadas de hojas y flores de milenrama picadas, y deje reposar 10 minutos. Tome una taza 3 veces al día cuando esté tenso.

Precauciones: *las mujeres gestantes o que estén en época de lactancia deben abstenerse de usarla, lo mismo que las personas que toman anticoagulantes, medicamentos para la presión arterial o para enfermedades mentales.*

### Infusión de prontoalivio

- Para **calmar** los nervios y **relajarse**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 6 hojas de prontoalivio y deje reposar 10 minutos.

Tome una taza entre 1 y 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

### Infusión de naranja

- Para **calmar** los nervios y **relajarse**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharada de hojas de naranja y deje reposar 10 minutos. Tome una taza 2 veces al día.

## Decocción de anís

- Para **calmar** los nervios y **relajarse**

Ponga a calentar en una olla 1 taza de agua con 1 cucharada de semillas de anís. Deje en ebullición por 15 minutos, apague y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día cuando esté tenso.

Precauciones: *las personas que sufran de gastritis, úlceras gastrointestinales, intestino irritable, colitis y parkinson deben abstenerse de usarla. Igualmente, deben abstenerse de usarla las personas que consuman anticonceptivos, ya sean orales, inyectables o subdérmicos, o que estén en terapia de reemplazo hormonal.*

## Infusión de eneldo

- Para **calmar** los nervios y **relajarse**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 3 hojas de eneldo y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día cuando se sienta tenso.

Precauciones: *puede hacer muy sensible la piel a los rayos del sol, por eso se recomienda usar bloqueador solar mientras dure el tratamiento.*

## Infusión de manzanilla

- Para **calmar** los nervios y la **hiperactividad** en los niños

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharada de flores de manzanilla y deje reposar 10 minutos.

Tome una taza entre 1 y 3 veces al día cuando esté tenso.

Precauciones: *si advierte alguna reacción alérgica, absténgase de seguirla consumiendo.*

## Infusión de cidrón y toronjil

- Para **calmar** los nervios e inducir el **sueño**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva apague la estufa, agregue 2 hojas de cidrón y una cucharada de hojas de toronjil, y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día cuando se sienta tenso.

Precauciones: *las mujeres deben usar el cidrón con moderación durante la gestación. El toronjil no debe ser consumido por personas que tengan que permanecer despiertas o que tomen medicamentos para enfermedades del sistema nervioso central. No debe mezclarse con licor.*

## Infusión de hojas de maracuyá

- Para **calmar** los nervios e inducir el **sueño**

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharadita de hojas de maracuyá picadas y deje reposar 10 minutos.

Tome una taza 3 veces al día cuando esté tenso.

Precauciones: *las mujeres gestantes o en época de lactancia deben consumirla con modedración. No mezclar con alcohol ya que puede ser incompatible con su alto contenido cítrico.*

# REPELENTES DE INSECTOS, PICADURAS, MORDEDURAS, PIOJOS

- **Repelente** de insectos

La aplicación de achiote sobre la piel ha sido usada como repelente de insectos desde hace muchos años por las culturas indígenas.

Las hojas de matarratón se utilizan como sahumerio para espantar insectos.

## Infusión de limoncillo

- **Repelente** de insectos

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cucharada de hojas picadas de limoncillo y deje reposar 10 minutos. Aplique sobre la piel.

## Infusión de curíbano

- **Repelente** de insectos

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 4 hojas de curíbano y deje reposar 10 minutos.

Aplique sobre la piel.

### Crema de caléndula

- Para **picaduras** de insectos y **mordeduras** de reptiles

Ponga 2 tazas y media de pétalos de caléndula frescos o media taza de pétalos secos, y 1 litro de aceite de girasol en una olla. Caliente a fuego bajo durante una hora.

Apague la estufa y deje reposar durante una semana.

Después de una semana, cuele el aceite y añádale media taza de cera de abejas. Ponga a calentar esta mezcla al baño María hasta que la cera se disuelva.

Filtre en una tela de algodón y guarde el líquido obtenido en frascos de vidrio para que se solidifique.

**Es muy importante no dejar hervir el aceite para que no se pierdan las propiedades de la planta.**

**Puede usar también aceite de almendras, oliva, aguacate o ajonjolí.**

### Emplasto de caléndula

- Para **picaduras** de insectos y **mordeduras** de reptiles

Aplique pétalos de flores de caléndula sobre la piel afectada hasta que mejore.

### Decocción de anís

- Para eliminar los **piojos**

Ponga 1 litro de agua y 1 cucharada de semillas de anís a calentar en una olla. Deje hervir por 15 minutos, apague la estufa y deje reposar durante 10 minutos.

Use el agua obtenida para lavar el pelo y eliminar los piojos.

## VÁRICES

### Emplasto de manzanilla

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 2 cucharadas de hojas y flores picadas de manzanilla, y deje reposar durante 10 minutos.

Aplique la preparación directamente sobre la zona afectada.

### Crema de gualanday

Ponga 2 tazas y media de hojas de gualanday frescas o media taza de hojas de gualanday secas y 1 litro de aceite (de girasol, almendras, oliva, aguacate o ajonjolí) a calentar a fuego lento en una olla durante una hora, o a reposar durante una semana.

Cuele y agregue media taza de cera de abejas, y ponga a calentar al baño María hasta que la cera se disuelva en la mezcla.

Filtre en una tela de algodón y guarde el líquido obtenido en frascos de vidrio para que se solidifique.

Aplicar directamente sobre la zona afectada 3 veces al día.

Es muy importante no dejar hervir el aceite para que no se pierdan las propiedades de la planta.

Precauciones: *solo para uso externo.*

## VERRUGAS Y CALLOS

### Emplasto de leche de papaya

Aplique leche de papaya verde sobre verrugas y callos hasta que se alivie.

Precauciones: *si cae sobre la piel, la leche de la papaya verde puede producir irritaciones.*

### Crema de caléndula

Ponga 2 tazas y media de pétalos de caléndula frescos o media taza de pétalos secos, y 1 litro de aceite de girasol en una olla. Caliente a fuego bajo durante una hora.

Apague la estufa y deje reposar durante una semana.

Después de una semana, cuele el aceite y añádale media taza de cera de abejas. Ponga a calentar esta mezcla al baño María hasta que la cera se disuelva.

Filtre en una tela de algodón y guarde el líquido obtenido en frascos de vidrio para que se solidifique.

**Es muy importante no dejar hervir el aceite para que no se pierdan las propiedades de la planta.**

**Puede usar también aceite de almendras, oliva, aguacate o ajonjolí.**

### Emplasto de caléndula

Aplique pétalos de flores de caléndula sobre la piel afectada hasta que mejore.

## VÓMITO Y NÁUSEAS

### Infusión de canela

Ponga 1 taza de agua a calentar en una olla. Cuando hierva, apague la estufa, agregue 1 cuarto de cucharadita de canela molida o entera, 1 rodaja de limón y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza 2 veces al día mientras tenga los síntomas.

Precauciones: *no la deben consumir mujeres durante los primeros meses de gestación, cuando estén lactando, ni los niños menores de dos años. En dosis altas, la canela puede causar náuseas, vómito y problemas en los riñones.*

### Decocción de jengibre

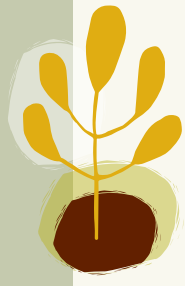
Ponga 1 taza de agua con 3 rodajas de rizoma rallado (tallos del jengibre) a calentar en una olla. Deje hervir por 5 minutos, apague y deje reposar durante 10 minutos.

Tome una taza entre 1 y 3 veces al día mientras tenga los síntomas.

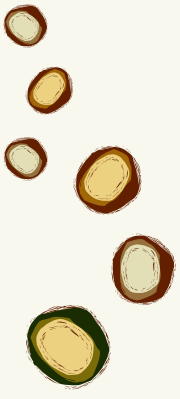
Precauciones: *las mujeres gestantes deben consumirlo con moderación. Las que estén en época de lactancia, los niños menores de dos años y las personas con gastritis o que sufran de úlceras digestivas deben abstenerse de usarlo.*

Tengo cabeza sin ojos,
sin mejillas, sin nariz,
no tengo boca ni orejas,
pero dientes, eso sí.
A veces de tu comida
soy sabroso condimento.
A veces me hacen corona
y dizque al vampiro ahuyento.

Me pego en la ropa,
me pego en la bota,
me pego en la media
y en el pantalón.



Tomado o untado
soy muy apropiado
pa' la culebrilla
y para el sarampión.



Se despierta justo al alba
pero no ordeña la vaca.

Con mi tallo en ensaladas
adelgazan los gorditos
y mi agüita recomiendan
tras saciar el apetito.

El ajo / El cadillo / La albahaca / El apio

¿Quieres té?
¡Pues toma té!
¿Sabes tú qué fruto es?

Soy la reina de las frutas,
amarillo es mi color,
es mi corona muy verde,
y si no me pelas bien,
tengo ojitos por doquier.

Blanco como el papel,
rojo como el clavel,
pica y ají no es.

Yo soy diminutivo
de la fruta prohibida,
soy flor medicinal
de todos conocida.

Verde como loro,
bravo como toro.

Fruto café oloroso,
seco pero sabroso.

El tomate / La piña / El rábano / La manzanilla / El ají / El algarrobo

# Los cultivos

*El hombre debe integrarse a la tierra y a sus diferentes labores con el suelo, las plantas, las semillas, los árboles y los animales, con total entrega y amor porque ello influirá en la calidad de los alimentos que obtenga, en su salud y su felicidad.*

Rudolf Steiner

## TIERRA LIMPIA

Nuestros abuelos campesinos conocían la tierra y sabían cuidarla para obtener lo mejor de ella. Ellos, con su sabiduría, sembraban una gran variedad de plantas, protegían los suelos con buenas coberturas, entendían la importancia de hacer una buena rotación de cultivos y cuidaban las plantas con **abonos orgánicos**.

Estas prácticas ancestrales permiten crear huertos-jardines en los que conviven plantas, flores, cercas vivas, árboles, animales y abonos que, unidos, conforman una especie de vecindario en donde cada componente cumple una función que beneficia a los demás.

Un buen ejemplo de ello son los **árboles nativos**, excelentes vecinos de las huertas, que gracias a sus raíces ponen a disposición de las plantas cercanas los minerales y nutrientes que se encuentran en lo más profundo del suelo.

Todas estas prácticas que se están retomando hoy en día se agrupan aquí en una serie de consejos, y ayudan a conservar la vida y la calidad de los suelos, aprovechan todos los desperdicios biológicos de la casa-finca, garantizan plantas bien nutridas y limpias que pueden servir como **medicina** o **alimento**, y benefician a los **ecosistemas** y a las plantas en particular.

## CONSEJOS PARA ELEGIR EL LUGAR DE LA HUERTA

**Para elegir el terreno de la huerta hay varios factores que se deben tener en cuenta:**

- **Ubicar un lugar cerca de la casa para hacer la huerta**. La casa es el centro de donde parte todo el diseño del terreno. Esta ubicación de la huerta permite que sea más fácil el acceso, el mantenimiento y la extracción de los productos.
- También se pueden hacer cultivos en **materas** o recipientes, en canastos, y ubicarlos en balcones, en ventanas, en el patio o en cualquier parte **dentro de la casa**.
- Escoger el lugar que menos esté expuesto al **viento**, donde haya mayor exposición al **sol** y también haya mayor espacio de **sombrío**.
- **Planear el acceso al lugar** y diseñar los caminos, los senderos y las entradas.
- Ubicar un lugar para hacer y depositar los **abonos**.
- Definir cuáles serán las **fuentes de agua**: tanques, quebradas, etc., y definir cuál será el sistema de riego, que puede ser con roceadores, por inundación o por goteo.
- **Organizar todos los elementos de la huerta** de tal manera que los productos de un proceso sirvan a las necesidades de otros procesos.

## CONSEJOS PARA PREPARAR EL TERRENO

**Como las personas, las plantas que están bien nutridas son menos propensas a las enfermedades. Para tener un suelo fértil y duradero, y elevar su contenido de materia orgánica, es necesario tener en cuenta:**

- **El área de cultivo se debe delimitar muy bien**, preferiblemente sembrando cercas vivas conformadas por plantas que fijen nitrógeno en el suelo. Para esto son útiles las plantas leguminosas como el fríjol, la guama, el matarratón y demás plantas con frutos en forma de vaina. También sirven plantas aromáticas como la mejorana, la yerbabuena y el orégano, que atraen y repelen insectos.
- **Este cerco** forma la primera línea de defensa del cultivo y debe tener por lo menos **60 centímetros de altura**, pues cumple, además, con la función de proteger los cultivos del viento.
- **Los cultivos se deben ubicar en dirección al norte** para garantizar que reciban la mayor cantidad de sol al día.
- **Para un cultivo sano y nutritivo** es ideal tener, en primer lugar, **un suelo vivo** con una labranza o arado mínimo que no dañe su estructura. No se debe dar vuelta al suelo, pues en sus primeros centímetros están todos los microorganismos que ayudan a mantener la fertilidad.
- **Las eras de cultivo** deben hacerse de una longitud de **1.20 a 1.40 metros** para que estén al alcance de la mano y para aprovechar todo el espacio.
- **En las cabeceras de las eras**, se deben sembrar **plantas aromáticas y flores**, que además de embellecer, aumentan la diversidad, atraen insectos benéficos que polinizan las plantas, mejoran el suelo y protegen los cultivos. Los insectos que más conviene atraer a la huerta son los polinizadores (mariposas, abejas y abejorros). Y las mariquitas, que se alimentan del pulgón.
- **Se deben sembrar plantas trampa** como el tabaco, plantas **atrayentes** como la caléndula y plantas **repelentes** como la ruda.

- **Las fuentes de agua deben estar cerca** para facilitar los riegos en épocas de sequía. Si los cultivos se riegan en las noches, la evaporación es menor, lo que asegura una buena hidratación de las plantas y un menor consumo de agua.
- **En la huerta nada se debe desperdiciar.** Si hay muchas plantas de una especie se deben trasladar a otra parte, o se deben cortar y añadir a los diferentes abonos.
- Es conveniente asignar un lugar cercano al cultivo para la preparación de los **abonos** (composteras, abonos verdes y purines). De esta manera se puede abonar con facilidad y rapidez.
- **El suelo se debe mantener protegido con coberturas de pasto**, de hojas del bosque o con restos de las cosechas. Estas coberturas brindan muchos beneficios: conservan la humedad, al descomponerse se convierten en abono, evitan que las plantas se ensucien en épocas de lluvia, previenen la erosión, protegen la tierra de los rayos del sol, controlan el crecimiento de malezas, y alimentan y protegen a los microorganismos del suelo que descomponen y dejan disponibles los nutrientes.

## LOS ABONOS NATURALES

**Los abonos sirven para mantener la fertilidad de la tierra y proteger la vida del suelo. Los agricultores pueden preparar sus propios abonos utilizando varias técnicas. En cualquier caso, es recomendable hacerlos en la propia finca o casa con los desperdicios de la cocina, con el material vegetal que se obtiene de las podas y con el estiércol de los animales.**

### Compost

El compost es un **abono casero** de color oscuro y olor agradable que se obtiene de la descomposición de la **materia orgánica** sobrante de los huertos-finca (restos de la cocina, restos de cosechas, podas, estiércol animal, cenizas), que al descomponerse forma elementos nutritivos para las plantas.

▶ Preparación

La preparación de un compost se hace por **capas**:

- En la primera capa, que está en contacto con el suelo, ponga **ramas grandes** de los árboles para permitir la circulación del aire.
- Añada una delgada capa de **estiércol fresco**, no muy húmedo, que puede mezclarse con agua, gallinaza y melaza, si dispone de ella. Esta capa se puede cubrir con ceniza de madera de árboles.
- Encima ponga la **capa de restos de cosecha**, podas de cultivos y todo el material vegetal sobrante de la finca. Ponga este material en capas delgadas de aproximadamente **10 centímetros** de grosor.

BIOL

COMPOSTERA

- Por último, agregue otra vez el estiércol, la ceniza y el material vegetal hasta completar un montón que tenga forma piramidal, de aproximadamente 2 metros de ancho en la base por 1.80 metros de alto.

▶ **Recomendaciones:**

- Los materiales para el compost deben estar **frescos**. Es esencial vigilar la humedad y la temperatura, y velar porque haya una relación correcta entre la cantidad de material vegetal y estiércol animal, aproximadamente 3 partes de vegetales por una parte animal.

- Si un compost está muy húmedo se puede compactar, lo que produce un proceso de **fermentación** que impedirá que haya un intercambio de aire con el ambiente. Si esto ocurre, debe removerse el montón para que el aire circule. Cuando el compost está muy seco pueden presentarse procesos de **carbonización**. La solución consiste en regar el montón con agua y removerlo. Como resultado de un buen manejo del compost se obtendrá una tierra fina y aromática.

- La experiencia de trabajo en el campo es una herramienta muy útil al momento de revisar la calidad del compost. Introduzca las manos en el compost para medir la humedad, no debe estar muy mojado y la temperatura siempre debe estar alta; huela el compost para aprender a diferenciar uno bueno de uno que esté podrido.

## Biol

**El biol es un fertilizante preparado a base de hierbas aromáticas y plantas silvestres de la casa-finca.**

▶ **Preparación:**

**Ponga en una caneca de 200 litros los siguientes ingredientes:** 130 litros de agua (preferiblemente de lluvia), 30 kg de estiércol de vaca, 5 kg de

estiércol de gallina o de cualquier otro animal de la finca, 4 kg de azúcar morena, panela o melaza, 3 litros de leche o suero (sin sal), 1 libra de cáscara de huevo finamente molida, 2 kg de ceniza de madera y 10 kg de hojas bien picadas de plantas silvestres (arvenses) y aromáticas de la finca. Mezcle bien.

▶ **Recomendaciones:**

- Se recomienda que las plantas utilizadas sean de la misma finca donde va a usar este abono.
- Para enriquecer el contenido mineral del biol, usted también puede añadirle 3 kg de arcilla en polvo, 4 kg de roca fosfórica, 1 kg de bórax, ½ kg de sulfato de manganeso y ½ libra de sulfato de cobre.
- Instale la caneca en un lugar **bajo techo o bajo un árbol saludable**. Primero, ponga todos los ingredientes orgánicos. Luego llene de agua hasta las dos terceras partes de la caneca. Revuelva bien y adicione los ingredientes minerales, si los tiene. Mientras revuelve a fondo, llene hasta antes de llegar al borde, de tal manera que pueda revolver sin regar nada.
- Tape la caneca con un lienzo o con una lona amarrada con un elástico, que pueda soltarse fácilmente, para que los animales no se introduzcan y sea posible el intercambio de aire.
- El éxito del biol consiste en **revolverlo a fondo dos veces cada día** para que tenga una buena **oxigenación**. Si lo revuelve juiciosamente, no olerá mal. Sabrá que está listo cuando, al agitarlo, no haya espuma, es decir, cuando cese la fermentación.
- El biol puede aplicarse directamente al suelo o en las hojas, como fertilizante o controlador de plagas. También puede usarse directamente en la elaboración del compost, aplicándolo unos días antes de que esté listo.
- Para usar el biol en el suelo: diluya 3 litros de biol por cada 10 litros de agua. Aplique sobre el suelo recién preparado o alrededor del tallo de las plantas que quiera fertilizar.

- Para usar el biol en las hojas: diluya 1 litro de biol por cada 10 litros de agua. Aplique directamente sobre las hojas con una fumigadora limpia o con un manojo de hojas a manera de escoba. La aplicación puede repetirse 3 o 4 veces durante el ciclo de cultivo.
- También puede utilizarse para remojar las semillas antes de la siembra para facilitar su germinación y proveerle abono a la nueva planta.

## Purín de Ortiga

**Sirve para fertilizar el cultivo, para evitar la presencia de hongos en épocas de invierno y para el tratamiento del pulgón.**

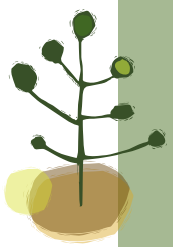
▶ **Preparación:**

- Pique 1 kg de ortiga fresca y póngalo a remojar en 5 litros de agua. Tape y deje descomponer.
- A las 24 horas de haberlo preparado puede rociarlo directamente en las hojas de las plantas para combatir o prevenir la aparición de hongos o de pulgón.
- También puede utilizarlo dos semanas después de haberlo preparado y una vez esté fermentado, aplicándolo directamente en el suelo como si fuera un abono.

## Purín de Sauce

**Sirve para fortalecer las plántulas y controlar hongos y pulgones en épocas de invierno.**

**Sirve también para desinfectar el semillero, estimular el crecimiento y dar resistencia a las plantas.**



▶ **Preparación:**

Macere ½ kg de corteza tierna de sauce y póngala a fermentar en 3 litros de agua limpia, mejor si es de lluvia. Si es posible, agregue una cucharadita de levadura de pan. Deje fermentar mínimo tres días, revolviendo la preparación diariamente.

▶ **Aplicación:**

- En el semillero de hortalizas, aplique 3 litros por metro cuadrado.
- Antes de trasplantar, es bueno sumergir las plántulas en este purín (sin diluir) durante 5 minutos.

## Preparado de ají y ajo

**Sirve para controlar pulgones, gusanos cogolleros, mariposa de la col y hongos como la roya del fríjol.**

▶ **Preparación:**

Macere 1/4 de taza de ajo y 1/4 de taza de ají y dilúyalos en 10 litros de agua. Deje reposar la mezcla 24 horas. Luego diluya 1 litro de esta mezcla en 10 litros de agua y un poco de jabón de coco.

▶ **Aplicación:**

Se aplica directamente sobre el follaje, preferiblemente en horas de la tarde (con poco sol). Se debe aplicar cada ocho días para un eficiente control.

## Abonos verdes

**Los abonos verdes son en realidad cultivos que mejoran y aportan elementos nutritivos al suelo, y se utilizan en los momentos de descanso que hay mientras se hacen las rotaciones.**

Las plantas de los abonos verdes permiten la **aireación** del suelo y, una vez enterradas, le aportan humus y nitrógeno. Los abonos verdes, al igual que las coberturas, previenen la evaporación y controlan las malezas.

Los abonos verdes se cortan antes de que produzcan semillas, en pedazos de 3 centímetros, y se dejan bien distribuidos por todo el suelo del cultivo.

Para hacer abonos verdes se recomiendan plantas como maíz, frijol, girasol, consuelda, mostaza, trigo, lúpulo, trébol, trébol blanco, arveja, vicia, nabo forrajero y botón de oro.

# CONSEJOS PARA LA SIEMBRA

**Es importante aprender a diseñar la huerta, ya que unas buenas prácticas de asociación y rotación contribuyen a la salud del suelo y de la huerta.**

## Rotación

- **La rotación permite que los suelos se mantengan saludables. Para realizarla es necesario tener en cuenta:**
- Tener siempre presente cuáles plantas se siembran en cada era, para realizar las rotaciones respectivas.
- En la misma era no se debe sembrar más de dos veces una misma especie de planta, ya que cada especie requiere ciertos elementos y aporta otros al suelo. De esta manera no se agotarán los **nutrientes**.
- Rotar **cada 2 o 3 años** las plantas del huerto que viven más de un año.
- Las rotaciones deben seguir cierto orden y secuencia: primero se deben sembrar las plantas cuyo producto sea la **raíz** (zanahoria, rábano, papa),

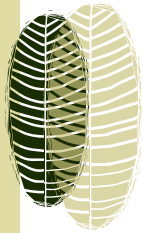
que son las que consumen más potasio. Segundo, las **"plantas de hoja"** (lechuga, perejil, cilantro), que necesitan más nitrógeno. Tercero, las **plantas de flor** (manzanilla, coliflor, caléndula), que necesitan mas fósforo. Por último, **plantas de fruto o semilla** (frijoles, calabazas, maíz).

- Después de tener un ciclo completo de rotaciones en un lugar (cada planta tiene sus tiempos de duración), se recomienda **dejar descansar al suelo** sembrando **abonos verdes** y permitiendo la germinación de plantas silvestres para que se restablezcan los nutrientes y así poder comenzar un nuevo ciclo.
- **El color de las flores** también es muy importante en el diseño de la huerta. Las flores amarillas y azules le dan energía a los insectos por medio del néctar y el polen. Las flores blancas, atraen animales benéficos como las avispas, que son depredadoras de insectos nocivos para las plantas.

- Las plantas **aromáticas** necesitan mucho sol, y mientras más sol reciban, más aroma tendrán. Algunas de estas plantas son: eneldo, estragón, borraja, hinojo, marrubio blanco, ajo, orégano, cilantro, albahaca, mejorana, romero, entre otras. Hay otras plantas que, a pesar de ser aromáticas como la manzanilla, la yerbabuena, el perejil y la ortiga, no soportan la plena exposición al sol. Hay que aprender a identificarlas para poder sembrarlas en los lugares adecuados.

## Asociación

**La asociación busca, a partir de la combinación de distintas plantas en un mismo cultivo, que estas se beneficien mutuamente y que los huertos conserven su equilibrio.**

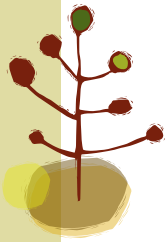


Para lograr esto es necesario tener en cuenta:

- Asociar **plantas de raíz** con **plantas de hoja o fruto** porque no absorben los mismos nutrientes.
- Sembrar plantas **aromáticas** que expulsan las plagas con sus fuertes olores y atraen insectos que resultan benéficos.
- Sembrar **ortiga**, que aporta hierro al suelo y fortalece los cultivos.
- Combinar **árboles, pasto, hortalizas y tubérculos** ayuda al suelo a conservar su capa vegetal y aumenta la cantidad de nutrientes, manteniéndolo vivo y con diversidad de insectos, ranas y otros organismos.

## Algunos casos particulares:

- En los **rosales**, conviene sembrar **ajos,** que impiden el ataque de pulgones
- La **caléndula** expulsa ciertas sustancias por la raíz, que disminuyen el crecimiento de algunas malezas y atrae muchos insectos a sus flores, evitando que lleguen a otras plantas a las que pueden hacer daño.



**La alelopatía es una práctica ancestral que busca que las plantas se beneficien mutuamente. Para esto, las plantas se dividen en: acompañantes, repelentes y trampas.**

▶ **Plantas acompañantes:** son aquellas que al ser sembradas intercaladas en la huerta favorecen el crecimiento de algunas plantas e inhiben el crecimiento de otras.

**Estragón:** sus flores amarillas atraen insectos. Puede combinarse con cebolla, cicuta, col y ortiga.

**Mirto**: sirve como alimento para las aves.

**Quiebrabarrigo, guayabo, cítricos:** sirven como barreras naturales contra la erosión y el viento, y extraen nutrientes desde lo más profundo del suelo.

**Rosa amarilla:** atrae insectos benéficos.

**Ajo:** sembrado en la era, estimula el crecimiento de otras plantas y repele los insectos nocivos. Ayuda a controlar insectos como arañas rojas, polillas y pulgones. Beneficia el crecimiento de otras plantas como los espárragos, los tomates y el perejil. Sus flores blancas, ricas en néctar, atraen muchos insectos benéficos. En los cultivos de rosas, repelen los escarabajos.

**Cebollas, cebollines y ajos:** no se deben sembrar cerca de frijoles y arvejas, pues impiden su crecimiento.

TABACO / TRAMPA

BORRAJA / TRAMPA

ALCACHOFA / REPELENTE

INSECTOS BENÉFICOS

**Albahaca:** no se recomienda sembrarla al lado de la ruda por ser muy amarga, y la albahaca dulce. Pero es excelente compañera del tomate. Se debe sembrar junto a los ajíes para evitarles una enfermedad que los deja secos e inservibles.

**Caléndula:** es importante mantener esta planta en rotación por toda la huerta, pues beneficia a otras plantas como tomates, alcachofas, frijoles y arvejas. Ayuda a eliminar babosas del suelo, como las que atacan a las rosas. También ayuda a controlar las moscas y repele la palomilla blanca cuando se siembra junto a la yerbabuena.

- **Plantas repelentes:** son aquellas que, al ser sembradas en la huerta, repelen insectos y otros seres que pueden llegar a perjudicar los cultivos, gracias a sustancias que emiten por las raíces, por las hojas o por las flores.

**Ajenjo:** debe sembrase lejos de las otras plantas porque es muy fuerte.

**Alcachofa:** repele insectos nocivos por ser amarga, pero sus flores atraen a las mariquitas, que controlan ácaros y microorganismos.

**Ruda:** es bueno sembrarla junto al orégano, el perejil y otras plantas pequeñas.

- **Plantas trampa:** son aquellas que al ser sembradas en los huertos atraen a los insectos u otros seres que pueden ser perjudiciales, desviando su atención de las especies plantadas.

  **Azucena blanca:** atrae insectos y sirve como barrera viva. Se corta cada seis meses para usarla en el abono y en seis meses vuelve a florecer.

  **Tabaco:** atrapa insectos en sus hojas.

  **La borraja:** es indispensable sembrarla en las esquinas o en las eras intermedias de los huertos, pues tiene una doble función: atrae insectos como las abejas, muy benéficas para el cultivo y controla algunas plagas. También ayuda a otras plantas como las habas, calabacines, pepinos, calabazas, fresas y tomates a que mejoren su crecimiento y su sabor.

  **Mostaza:** atrae ácaros de los huertos y evita que afecten a otras plantas.

## CONSEJOS PARA LA RECOLECCIÓN

**La recolección es el acto de tomar o recoger los materiales aprovechables de las plantas medicinales y alimenticias, que consisten en flores, raíces o frutos. Para esto, es necesario tener en cuenta:**

- Recolectar en días claros y secos. En la mañana, después del rocío. En la tarde, antes de que el sol se ponga.
- Las plantas aromáticas se deben cosechar al mediodía, cuando los aceites esenciales están en su máximo nivel.
- La edad de la planta es muy importante a la hora de la recolección. No es recomendable recolectar plantas muy jóvenes, pues no se han formado del todo los principios activos que las hacen útiles.
- Es mejor recolectar las flores justo antes de que la floración sea completa, es decir, cuando los capullos comienzan a abrir.

## CONSEJOS PARA EL SECADO

**Es necesario secar las plantas para extraer la humedad que contienen y evitar que se pudran o pierdan las sustancias activas, y también para poder almacenarlas durante más tiempo. Para hacerlo, es necesario tener en cuenta:**

- Limpiar primero la planta de cualquier elemento que la pueda perjudicar, como tierra o animales. Hay ciertos compuestos que se pueden perder al lavar la planta con agua, por lo que debe tener especial cuidado cuando realice esta práctica.

- **Hay tres maneras de secar las plantas:**

1. **A la sombra:** en rejillas o en alambres. Este proceso debe realizarse inmediatamente después de la recolección. Evite el sol directo, pues sus rayos descomponen algunos elementos importantes y evaporan los aceites esenciales.

2. **Al aire libre:** en rejillas o en cuerdas. Debe hacerse a la sombra y en un lugar fresco.

3. **En hornos solares o eléctricos**, que son muy efectivos (ver: *Tiempo de hacer*, páginas 156 y 157).

## CONSEJOS PARA EL ALMACENAMIENTO

**La manera de guardar las plantas después de su recolección es fundamental para que estas conserven su calidad y sus propiedades. Para esto, es necesario tener en cuenta:**

- Almacenar las plantas en recipientes de cerámica o de vidrio, papel o cartón, que son los mejores para este propósito.

- Nunca se debe almacenar en recipientes de plástico, pues este libera sabores y olores.

- Guardar en lugares frescos, oscuros y secos.

- Marcar bien los recipientes con el nombre de las plantas y su fecha de recolección.

▶ **Algunas opciones:**

- Las frutas y las verduras también se pueden deshidratar. Mediante este proceso se les retira el agua para evitar que se pudran y duren más tiempo (*Tiempo de hacer,* páginas 156 y 157).

- Las plantas alimenticias se pueden conservar en forma de mermeladas, compotas, dulces, aceites y encurtidos. El azúcar es un buen conservante.

# ÍNDICE DE NOMBRES COMUNES


| NOMBRE COMÚN | PÁGINA |
|---|---|
| Acacia | 56 |
| Achiote | 14 |
| Achiotillo | 14 |
| Achote | 14 |
| Ají | 16 |
| Ají chicheperro | 16 |
| Ají chirel | 16 |
| Ajingible | 62 |
| Ajo | 18 |
| Ajo macho | 18 |
| Albahaca | 20 |
| Albahaca blanca | 20 |
| Algarroba | 22 |
| Algarrobillo | 22 |
| Algarrobo | 22 |
| Aloe | 100 |
| Amansaguapo | 50 |
| Amargón | 52 |
| Amorseco | 32 |
| Anamú | 24 |
| Aneldo | 54 |
| Anís | 26 |
| Anís común | 26 |
| Anís verde | 26 |
| Anjegible | 62 |
| Anjengibre | 62 |
| Apio | 28 |
| Apio criollo | 28 |
| Apio grande | 28 |
| Aquilea | 86 |
| Bija | 14 |
| Boldo | 30 |
| Botón de oro | 36 |
| Botoncillo | 72 |
| Cadillo | 32 |
| Café | 34 |
| Caléndula | 36 |
| Canela | 40 |
| Canelo | 40 |
| Canela de Ceilán | 40 |
| Canutillo | 46 |
| Canyí | 14 |
| Caña limonaria | 68 |

| NOMBRE COMÚN | PÁGINA |
|---|---|
| Cedrón | 42 |
| Chicoria amarilla | 52 |
| Chumbalo | 126 |
| Cidrón | 42 |
| Cilantro cimarrón | 48 |
| Cilantro de sabana | 48 |
| Cilantro sabanero | 48 |
| Cilantrón | 48 |
| Col | 44 |
| Col de bruselas | 44 |
| Col rizada | 44 |
| Cola de burro | 46 |
| Cola de caballo | 46 |
| Colmillo de león | 52 |
| Culantro | 48 |
| Culantro de sabana | 48 |
| Curalotodo | 108 |
| Curíbano | 50 |
| Diente de león | 52 |
| Eneldo | 54 |
| Ginger | 62 |
| Gramalote | 68 |
| Gualanday | 56 |
| Guapinal | 22 |
| Hiedra | 58 |
| Hierba de chivo | 46 |
| Hierba del platero | 46 |
| Hierba limón | 68 |
| Hierba luisa | 68 |
| Hierba mora | 126 |
| Hierbabuena | 124 |
| Hinojo | 60 |
| Hinojo dulce | 60 |
| Jacaranda | 56 |
| Jatobá | 22 |
| Jengibre | 62 |
| Jícara | 122 |
| Kutupí | 16 |
| Lechosa | 98 |
| Limón | 65 |
| Limonaria | 68 |
| Limoncillo | 68 |
| Llantén | 70 |

| NOMBRE COMÚN | PÁGINA |
|---|---|
| Madrecacao | 82 |
| Mamón | 98 |
| Manrubio | 80 |
| Manzanilla | 72 |
| Manzanilla | 76 |
| Manzanilla amarga | 76 |
| Manzanilla criolla | 76 |
| Manzanilla loca | 72 |
| Manzanillón | 76 |
| Maracuyá | 78 |
| Maravilla | 36 |
| Marialuisa | 68 |
| Marrubio | 80 |
| Marrubio blanco | 80 |
| Masequía | 32 |
| Masiquía | 32 |
| Matarrata | 82 |
| Matarratón | 82 |
| Matarratón criollo | 82 |
| Mate | 122 |
| Matricaria | 76 |
| Mayorana | 84 |
| Mejorana | 84 |
| Mejorana silvestre | 92 |
| Menta | 124 |
| Menta piperita | 124 |
| Mil flores | 86 |
| Milenrama | 86 |
| Milhojas | 86 |
| Namú | 24 |
| Naranja | 90 |
| Naranja dulce | 90 |
| Orégano | 92 |
| Orégano de cerro | 108 |
| Orégano indígena | 84 |
| Orégano mayor | 84 |
| Oro miel | 106 |
| Ortiga | 94 |
| Pacunga | 32 |
| Paja de limón | 68 |
| Palo de bola | 56 |
| Papaya | 98 |

| NOMBRE COMÚN | PÁGINA |
|---|---|
| Papayo | 98 |
| Pasiflora | 78 |
| Pasionaria lila | 78 |
| Pecueca | 22 |
| Pegadera | 32 |
| Pegapega | 32 |
| Penca sábila | 100 |
| Pensamiento | 104 |
| Pimiento | 16 |
| Piña | 106 |
| Piña manzana | 106 |
| Piña de danta | 106 |
| Piñón florido | 82 |
| Pringamoza | 94 |
| Prontoalivio | 108 |
| Quitadolor | 108 |
| Rábano | 110 |
| Repollo | 44 |
| Romero | 112 |
| Rosa amarilla común | 36 |
| Sábila | 100 |
| Sanguinaria | 50 |
| Sauco | 115 |
| Saúco | 115 |
| Sauco blanco | 115 |
| Sauco de castilla | 115 |
| Siete Vidas | 108 |
| Tembladera | 46 |
| Tomate | 118 |
| Toronjil | 120 |
| Toronjil de paja | 68 |
| Totuma | 122 |
| Totumo | 122 |
| Totumo mate | 122 |
| Trinitaria | 104 |
| Tukupí | 16 |
| Yacayú | 50 |
| Yedra | 58 |
| Yerba de limón | 68 |
| Yerbabuena | 124 |
| Yerbamora | 126 |

# El equipo detrás de este libro

## Jorge Vega MD.

Desde que era niño, Jorge comenzó a estrechar su relación con las plantas. Su madre le daba limonadas en lugar de otros refrescos sintéticos y lo alimentaba con vegetales, primordialmente.

Durante sus estudios de Medicina en la Universidad de Antioquia, sus conocimientos y experiencias lo llevaron a poner en duda la eficacia de la farmacopea convencional, y conoció al doctor José H. López, que se convirtió en su primer guía en la búsqueda de nuevas maneras de entender la enfermedad y su curación. Luego asistió al curso de Botánica médica impartido en Quibdó, departamento del Chocó, por el maestro Luis Alberto Trujillo, e hizo su año rural en Vigía del Fuerte, a orillas del Atrato, donde se practica la medicina tradicional chocoana e indígena, basada en el conocimiento de las plantas medicinales.

Hoy en día, Jorge utiliza con gran sabiduría las plantas medicinales como parte esencial de su repertorio terapéutico.

Su conocimiento de las plantas medicinales, su experiencia como médico y sus prácticas terapéuticas naturales hicieron que Jorge se convirtiera en uno de los pilares de este libro.

## Carlos Vásquez MD.

Estudió Medicina en la Universidad Pontificia Bolivariana de Medellín.

Su trabajo de integración de los saberes tradicionales con la medicina que se imparte en las universidades ha sido vital para enriquecer este libro.

## Juan Luis Vega

Juan Luis creció en una zona rural del municipio de Envigado. Desde pequeño tuvo contacto con las plantas medicinales, pues su padre las cultivaba para utilizarlas en su práctica médica. Con el paso de los años, su interés por el mundo natural fue creciendo y esto lo llevó a estudiar biología en la Universidad de Antioquia y agricultura biodinámica en Argentina. Hoy se dedica a recorrer los campos antioqueños con la fundación Secretos para contar.

Su trabajo y dedicación hicieron posible este libro, pues se encargó de la recolección de datos, la selección de la información, hizo parte del grupo de investigación y coordinó a las diferentes personas que participaron en este proyecto.

## Álvaro Idárraga (Botánico)

Desde pequeño, Álvaro mostró una gran curiosidad por las plantas. Ya mayor, se convirtió en biólogo de la Universidad de Antioquia, especializado en Botánica. Gracias a este interés ha realizado investigaciones sobre la flora en Colombia y ha escrito artículos científicos sobre taxonomía, florística y conservación de plantas. Además, ha participado en numerosos proyectos de consultorías ambientales. Se destaca su participación en el catálogo *Flora de Antioquia* en 2011, y más recientemente en *Flora de los bosques montanos de Medellín.*

Actualmente, es docente de cátedra del Instituto de Biología de la Universidad de Antioquia, donde continúa, con el apoyo de sus colegas y estudiantes, profundizando y complementando el conocimiento de la flora del país.

Es un honor para la presente publicación y su equipo de trabajo contar con el valioso aporte de científicos como Álvaro.

## Francisco Javier Ossa

Francisco vive en Guarne. En el año 2000 decidió dedicarse al cultivo de las plantas medicinales, pues siempre se sintió feliz estando en contacto con la tierra. Se dedicó al cultivo de plantas medicinales porque, como él mismo dice, "son muy agradecidas y responden muy bien, me brindan tranquilidad y felicidad, y es como tener una farmacia propia en la huerta".

Hoy en día, tiene alrededor de 120 especies de plantas aromáticas y medicinales, que comercializa por encargo con algunos clientes de la plaza minorista de Medellín, tiendas naturistas y laboratorios farmacéuticos. La mayoría de las plantas las vende frescas, pero algunas, como la ortiga, las convierte en pomadas utilizando la receta que le dio un amigo para hacer cremas.

Para la creación de este libro fue fundamental conocer la experiencia de don Francisco, su historia de vida, su huerta, su amor por las plantas y sus generosos consejos.

## Óscar Atehortúa

Don Óscar, campesino de Santa Elena, nació en 1941. Sus padres y sus hermanos se dedicaban a la agricultura, y producían todos sus abonos con los restos de la cocina, de las podas, de las cosechas y con los residuos animales. Ya mayor, cuando se independizó, decidió apartarse de la tradición familiar, y practicar la agricultura con abonos químicos, pero se dio cuenta, con el tiempo, de que la producción disminuía con el uso de estos fertilizantes. Hace 11 años, don Óscar redescubrió los beneficios que aporta la agricultura orgánica a su huerta y, obviamente, a su salud y la de su familia.

Hoy, desde su casa en la vereda El Plan, don Óscar cultiva plantas medicinales de manera orgánica y tiene un restaurante en el parque de Santa Elena. Es consciente de que este modo de cultivar requiere tiempo, dedicación y esfuerzos, pero a cambio obtiene alimentos limpios, sanos y nutritivos que no ponen en peligro la salud de su familia ni la de las personas a quienes vende sus productos en su restaurante.

Su conocimiento y experiencia en lo relacionado con el cultivo de plantas medicinales fue de gran utilidad para la creación de este libro.

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA
1803

## HERBARIO UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA (HUA)

El equipo del Herbario de la Universidad de Antioquia (HUA), adscrito a la Facultad de Ciencias Exactas y Naturales – Departamento de Biología, tiene como objetivo el estudio de la flora antioqueña y colombiana y acompañó el proceso de asesoría técnica en las plantas seleccionadas para esta publicación, gracias a su experiencia y conocimiento en la identificación, cuidado y clasificación de estas especies.

Este libro pertenece a la familia:

_____

que asistió a la entrega de los libros
Secretos para contar

en: _____

el día: _____

Hoy, esta familia hace parte de la gran red
de lectores de Secretos para contar.

secretos para contar